Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

Anne Hathaway
"Her şeyin özünde aşk ve sevgi var"



Babalarımız hâlâ süper kahraman mı?

DÜNYAYA DUYARLI BESLENİN

Kendinize odaklanın
İç dünyanızı keşfe çıkın

Nomofobik misiniz, selfitis mi?
Çağımızın yeni sendromları

10 ADIMDA RUHUNUZU DİNLENME MODUNA ALIN

DOSYA

ÇATIŞMALARI YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

Test: Gerilimlerle nasıl başa çıkıyorsunuz?
Öfkeyi kontrol edin ve ilişkilerinizdeki tartışmaları çözün



İÇİNDEKİLER
Haziran 2018

PSYCHOLOGIES



6 EDİTO

10 TERAPÖTİK POSTA
Klinik Psikolog Mia Medina sorularınızı yanıtlıyor

12 ÇEVRİMİÇİ
Deneyimlerinizi bizimle paylaşın

Psiko-bakış

22 GÜNCEL
Amaca yönelik yaşam

24 KÜLTÜROGRAM
Çocukluğumu özlüyorum

25 ÇÖZÜM
"İş arkadaşım çok sinirli"

27 POZİTİF PSİKOLOJİ
Barışın

28 SANATSAL İFADE
Mutluluk ve hayatın anlamı

31 BEYAZPERDE
"Aşkın Gören Gözlere İhtiyacı Yok"

33 İLHAM VEREN CÜMLE
M. Kutlukhan Perker

34 BİBLİYOTERAPİ
Raflarda öne çıkanlar

Odak Noktası

38 TOPLUM
Çağımızın 10 yeni sendromu

44 YARATICILIK
İlham perime mektup

48 İLK GÖRÜŞME
"Hayattaki yolumu bulmakta zorlanıyorum"

52 AİLE
Siz ve çocuğunuz için sekiz önemli evre

56 KENDİNE BAKIŞ
"Başkalarına özeniyorum"

58 ZİHİN
Ruhunuzu da tatile çıkarın

14
Divan
ANNE HATHAWAY

"Her şeyin özünde aşk ve sevgi var"



Kapak fotoğrafı: Michelangelo di Battista / Augustimage





PSYCHOLOGIES

62

Dosya

ÇATIŞMALARI YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

64 Analiz
Kendinizi sevin, mücadele edin!

68 Test
Çatışmaları nasıl yaşıyorsunuz?

72 Yardım çantası
Tartışmanın sağlıklı yolu

76 Röportaj
Dr. Murat Paker
"Öteki ile ortak noktalarda buluşabilmemizi engelleyen narsisizmdir"

78 Konuyla ilgili daha fazlası için

Güzellik & Yaşam Stili

80 YENİLENME
Tepeden tırnağa detoks

85 PLAJA HAZIRLIK
Güneş ürünlerinin dokuları değişiyor

86 SAĞLIKLI BAKIŞLAR
Gözleriniz hakkınızda neler söylüyor?

90 DEKORASYON
Wabi-sabi: Tasarımda yaşanmışlık ve doğallık

92 SEYAHAT
Leziz bir yolculuk

96 TARİFLER
Karnaval tadında

99 MARKA İMAJI
Sporun özgürleştirici gücü



Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

104 SEANS
Kabul ve kararlılık terapisi: Kendini gerçekleştirme yolunda bir adım

106 SAĞLIK
Doğal menopoz

110 MÜZİK TERAPİ
Bebeğimin şarkısı

113 İYİ YAŞAM
Bir gün tüm yaşamınızı değiştirebilir

114 SAĞLIKLI BESLENME
Ne yediğinizi biliyor musunuz?

119 ŞİFALI BİTKİLER
Canlandırıcı turunçgiller

120 AJANDA
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

SERBEST KÖŞE

20 MİREY KASUTO
Babanın çocuğun hayatındaki yeri

102 ZÜMRA ATALAY
Şefkat de diğer her şey gibi "öz"de başlar

122 FERHAT JAK İÇÖZ
Materyalizmden uzaklaşmak huzur getiriyor mu?






GÜNSAL

"Ne yapacağım ben şimdi?"

Eş, ebeveyn, iş insanı, genç yetişkin, arkadaş, öğretmen… Yaşımız, işimiz, sosyoekonomik durumumuz ne olursa olsun, nasıl bir hayattan geçmiş olursak olalım, günlük hayatımızın içinde bir an durup "Ne yapacağım ben şimdi?" diye sorduğumuz bir olayla karşılaşıyoruz. Bireysel bir güçlükle karşılaşmak ya da toplumsal bir olay, nasıl davranmamız gerektiğini bilmediğimiz bir şeylerin var olduğunu hatırlatıyor bize. İster ne yapacağınızı bilmediğinizi samimiyetle açıklayın çevrenize ve doğru cevabı arayın, ister bunun güçsüzlük olduğunu düşünüp ne yapacağınızı biliyormuş gibi davranın… Günün sonunda en derininizden geçen, kafanızı kurcalayan soru bu olacak.

Yaşam araçları değişiyor; işler, ilişkiler, alışkanlıklar değişiyor. Nihayetinde insanlar değişiyor. Sosyal olaylar, bilimdeki gelişmeler ve iklim her geçen gün Rubik küpüne yeni bir renk ekleyerek bulmacayı bir üst seviyeye taşıyor. Günlük hayatın gerçeklerine uyum sağlamaya çalışmak, her gün yeni bir macera demek.

Yakın zamana kadar psikolojinin temel amaçlarından biri, bu macerada elenip de yolun dışında kalanlarla ilgilenmekti. Oysa günümüzde psikolojinin etki alanı ve amacı genişledi. İnsanlığın tüm renklerini içine alarak, daha iyi bir yaşam için gerekli pozitif özelliklerin nasıl güçlendirilebileceğini sorguluyor.

O yüzden psikoloji artık yaşam sevinciyle ilgili; umutla, olgunlaşmayla, hoşgörüyle, üretkenlikle, aidiyetle, başarıyla, ilhamla, sevgiyle, samimiyetle, dayanışmayla, inançla, iyimserlikle, dostlukla, cesaretle, anlam bulmakla, tutkuyla, keyif almakla, erdemle, paylaşmakla, estetikle, özgürlükle, tatmin olmakla, yaratıcılıkla, sorumluluk almakla ilgili.

Daha iyi bir yaşam sürmeyi, daha etkili bir eğitim hayatını, çocuklarımızı daha iyi yetiştirmeyi, daha derin ilişkiler kurmayı, daha verimli çalışma ortamları yaratmayı, daha güçlü sosyal ilişkileri, daha anlamlı hayat amaçları edinmeyi, bireysel/toplumsal/kültürel gelişmeyi isteyen her birey ve topluluk için önemli bir kaynak psikoloji.

Bana gönderdiğiniz mail ve geribildirimlerinizde, bazen çevrede kontrol edilemeyen bunca şey varken arzu ettiğiniz hayatı yaşamanın ne kadar zor olduğunu düşündüğünüzden bahsediyorsunuz. Gerçekten de bu dünyada kontrol edemediğimiz çok fazla şey var. Kuşkusuz olmaya da devam edecek. Ama kim olacağımızı hâlâ biz kontrol edebiliriz. **Her birimiz kendi gelişimimizden sorumluyuz. Nerede doğduğumuzdan, nerede yaşadığımızdan, nelere sahip olduğumuzdan bağımsız olarak, nasıl bir hayat yaşamak istediğimize biz karar verebiliriz. Seçeneklerimiz her zaman var.** Yediklerimizden okuduğumuz kitaplara, izlediğimiz filmlerden kurduğumuz ilişkilerimize kadar hepsi seçimlerimizin küçük birer parçası. Bu tercihleri farklılaştırmanın bile kendiniz ve çevrenizdekiler üzerinde fark yarattığını göreceksiniz.

"Ne yapmalıyım?" sorusunun nedenini anlamak, cevabını öğrenmek, potansiyelini kullanıp zorlukların üstesinden gelebilmek için kişisel gelişim yolunda ilerlemek gerek. Elbette tüm insanların hayatlarını daha derin ve anlamlı bir yere taşımak için başka deneyimlere ve tavsiyelere ihtiyacı var. Güçlü yönlerini keşfedebilmek için ipuçlarını takip etmeye, kendini geliştirmek için yeni yollara sapmaya ihtiyacı var.

Psychologies Haziran sayısı da, bu yolda anlamaya, öğrenmeye, içsel güçlerini bulmaya, ilham almaya ve başkalarına ilham olmaya yönelen herkesin bir şeyler bulabileceği, hayatın farklı alanlarına dokunan konularıyla sizlerle buluşuyor.



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

Erkeğin Doğasına Göre Duş Jeli

En doğaldan ilham alır











TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Gamze Kantarcıoğlu gamzek@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Candan Durusöz Akgün, Ekin Nazlı, Şenol Ayla, Büke Tozlu, Nihan Karahan, Öykü Özü, Cansu Turcan, Renan Koen, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Tuğba Kocaefe, Nilay Uzun İnan, Nur Mehtap Cengiz, Hazal Louze, Çiler Geçici, Erhan Tarlığ

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Kerem Açıkkaya kerema@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@global360medya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
Nazlı Acar Aygenç nazlia@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Mayıs 2018

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK. PROFİLO AVM NO: 33/328,
ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46

E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM
DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

TERAPÖTİK POSTA

Sorularınız



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog, Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Başkalarının yanında kendimi ezik ve yetersiz hissediyorum."

Kendimi pek sevmiyorum ve bana benzemeyen kişiler gibi olmak istiyorum. Diğer insanlar gibi pratik, hızlı ve girişken olmadığım için kendimi kötü hissediyorum. Ayrıca, fazla kilolu olduğumu düşünüyorum ve bunun için saatlerce ağlayabiliyorum. *Nur, İstanbul*

Zihninde bir insan profili yaratmış ve o hayali kişiye benzemediğin sürece değersiz ve sevilmeyi hak etmeyen birisi olacağına inanmış gibisin. Tabii ki dış görünüşümüzü de, davranışsal alışkanlıklarımızı da istediğimiz şekilde değiştirmeye, geliştirmeye çalışmak önemli bir şey. Örneğin, vücudundan daha memnun olmak adına spor yapıp sağlıklı beslenmeye çalışmak güzel bir hedef olabilir veya ağabeyine kesin bir dille, dış görünüşün hakkında konuşulmamasını istediğini ifade etmen sana iyi gelebilir. Aynı şekilde, sosyal ortamlarda kendini fazlasıyla kısıtlıyorsan, kendini daha sık ifade edebilmeyi deneyebilirsin. Ancak yaşadığın seni çaresiz ve etkisiz kılan yoğun ve kökten bir değersizlik deneyimi ise (ki yazdıklarından bunu anlıyorum) o zaman kendini hedeflerin doğrultusunda geliştirmek yerine iyice paralize eden zor bir süreçle mücadele ediyorsun. Öncelikle, bu bahsettiğin "pratik, hızlı, girişken" ve ideal kilodaki insan imajı ne kadar gerçekçi? Sadece bu özelliklere sahip olan, eksiklikleri, yetersizlikleri ve korkuları hiç olmayan insanlar gerçekten var mı? Ayrıca, bu sıfatların da senin için ne gibi anlamlar taşıdığını sorgulamak isterdim. **Değerli olmak için pratik, hızlı, girişken ve ideal kiloda olmak gerektiğini ne zaman ve ne şekillerde öğrendin?** Yazdıklarından, bu inanç ve hislerinin mantık ve dış gerçeklerden bağımsız, derin ve duygusal bir kaynağı olduğuna inanıyorum. Bir arkadaşının alışılmışın dışındaki her soğuk davranışını bile kendi suçun ya da eksikliğin olarak algıladığını paylaşmışsın. Sanki insanların senin ne kadar kusurlu olduğunu görüp senden vazgeçmeleri an meselesi. Acaba bu senin için tanıdık bir deneyim mi? Ailenden ve yakın çevrenden bu konuda aldığın açık veya örtük mesajlar nelerdi? Sende adeta bir eksiklik olduğu, başkalarına sunabilecek, yeteri kadar değerli bir şeyin olmadığı inancı ne zaman, ne şekillerde ve hangi ilişkilerinin bağlamında gelişmiş olabilir? Bu soruları araştırdıkça, yetersizlik hisleri içinde paralize olmak yerine daha yapıcı ve en nihayetinde özgüvenli bir yere doğru bir dönüşüm deneyimleyebilirsin.

"Onun yanında olup destek olmak istiyorum ama o uzak durmamı söylüyor."

Erkek arkadaşım kendisinde anksiyete ve bipolar bozukluk olduğunu söylüyor. Bu teşhisi kendi kendine koydu. Daima onun yanında olacağımı söylüyorum ama o aksine, beni mutsuz ettiğini, yorgun düşürdüğünü ve yıprattığını söyleyip uzak durmamı istiyor. Sizce ne yapmam lazım?
Sabiha, İstanbul

Öncelikle erkek arkadaşının kendi kendine test yapıp tanı koymak yerine bir psikiyatrla görüşüp doğru tanıyı alması ve ona göre tedavi görmesini önemle tavsiye ederim. Özellikle anksiyete bozukluğu ya da bipolar gibi tanılar günümüzde çok sık ve yanlış kullanılabiliyor. **Öte yandan, tanılar ilaç tedavisi için gerekli olsa da, birçok zaman bireyi tam olarak anlamak için yeterli olmuyor.** Anladığım kadarıyla erkek arkadaşın bir takım zor duygu ve düşüncelerle mücadele ediyor; senin de gözlemlediğin endişe verici bazı hal ve davranışları da olmuş. Bu gibi durumlarda onun semptomlarını değerlendirmek yerine, ne deneyimlediğini anlamaya çalışmanı; daha da önemlisi, zor anlarında senden neye ihtiyacı olduğunu sormanı öneririm. Bazen gerçekten de senden mesafe almaya ihtiyaç duyuyor olabilir. **Öyle durumlarda onu yalnız bırakmak aslında onun yanında olmanın bir yoludur.** Bir yandan da erkek arkadaşının da dediği gibi, onun içinde bulunduğu duygusal iniş çıkışlar senin için son derece yıpratıcı olabilir. Ona karşı sağduyulu ve daima yanında olma sözü vermişsin. Tabii ki ona destek olmayı ve ilişkinizi korumayı istiyorsun, ancak hem onun sınırlarına saygı gösterip hem de destekleyici varlığını korumak oldukça zor bir dengeleme becerisi gerektiriyor. Bu süreçte kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmemen, kendi sınırlarını koruyabilmen çok önemli. Onun tek destek kaynağı konumunda olmak, başta aranızda özel bir bağ yaratsa da uzun vadede her biriniz için zor, ilişkiniz için de zararlı olacaktır. Bu sebeple onun profesyonel bir tedavi süreci içinde olması, ayrıca ailesi ve/veya arkadaşlarından da destek alması senin üzerindeki sorumluluğu hafifletecektir.

“Eşimle cinsel anlamda birbirimizden giderek uzaklaşıyoruz.”

Eşimle iki senedir evliyiz. Henüz çocuğumuz yok. Evlenmeden önce üç senelik bir beraberliğimiz vardı. Son bir senedir eşimin cinsel isteği gitgide azaldı. Son üç aydır da bir yakınlaşmamız olmadı. Eşimle ne zaman bu konuyu konuşmaya çalışsam, kendisi konuşmayı reddediyor. Bunun dışında ilişkimizin iyi olduğuna inanıyorum, ancak bu konu çok canımı sıkıyor. Ne yapmalıyım?
Merve, Bodrum

Çiftlerde sıklıkla görülen bir sorundan bahsediyorsun. Öncelikle söylemeliyim ki, toplumumuzda cinselliği istemeyen tarafın daha çok kadınlar olduğu, erkeklerin her koşulda bunu arzuladığına dair yanlış bir algı bulunuyor. Bu sebeple, isteksizliğin erkekten kaynaklanması kadınlarda özellikle yoğun bir yetersizlik ve güvensizlik hissine yol açabiliyor. Ancak dediğim gibi, bu yanlış bir algı. Cinsellik hem kadınlar hem de erkekler için farklı anlamlar ve derin endişeler barındıran karmaşık bir deneyim olabilir. Cinsel isteksizlik erkekte de sıklıkla yaşandığı gibi, uyarılma, ereksiyon ve boşalma gibi daha fiziksel etkenler ve performatif sonuçlar içerdiğinden erkekler için daha da yoğun kaygılar oluşturabilir. Bir erkeğin cinsel isteğinin azalması birçok farklı anlam taşıyabilir. Kaynağında bazı sağlık sorunları da olabilir, hayatının herhangi bir alanında yaşadığı bir stres ya da sıkıntı da; hatta bir erkek olarak hayattaki etkinliğiyle ilgili sorgulamalar dahi kişinin cinsel iç dünyasını ve arzusunu etkileyebilir.
Bazen de herkeste görülebilecek normal ve geçici bir isteksizlik süreci performans kaygılarına yol açıp kendi içinde büyüyen ve uzayan bir kısırdöngüye dönüşebilir. Kadının da bu konudaki tepkilerine göre, cinsellik her iki taraf için de artık kaygıyla eşleştirilip tümüyle kaçınılması gereken bir alan haline gelebilir. Bu sebeple, senin de bu konuyla ilgili tepkilerini merak ederim.
Eşin cinsellik istemediğinde, doğal olarak kendini reddedilmiş hissettiğini tahmin ediyorum. Acaba bunu ne şekillerde dışa vuruyorsun? Kendini o kırılgan halden korumak için sen de içine kapanıp geri mi çekiliyorsun? Bir aciliyet hissiyle konuyu hemen konuşmayı mı talep ediyorsun? Kendi yetersizlik ve güvensizlik duygularının içinde kaybolup iyi gelmeyen düşünce döngülerinde boğuluyor musun? Kendi sürecini anlamak, tepkisel davranmak yerine hem daha bilinçli hem de kendine karşı anlayışlı davranmak aranızdaki gerilimi bir nebze hafifletip konuyu ikiniz için de daha kolay konuşulabilir hale getirebilir.
Aksi halde, her birinizin kendi deneyiminin içinde kaybolması ve aranızda gittikçe büyüyen bir iletişimsizlik ve duygusal mesafe oluşması çok kolay olacaktır.
Bunun yerine eşinin isteksizliğini şeffaf ancak birbirinizin kırılganlıklarına duyarlı bir şekilde konuşabilmeniz bu konuda önemli bir ilk adım olabilir.

“Boşanma sürecindeyiz ve kızım bu durumun üstesinden gelmekte çok zorlanıyor.”

Eşimle 10 senelik evliliğimizi sonlandırmaya karar verdik. İkimizin ortak kararı olmasına rağmen çok zor zamanlar geçiriyorum. Özellikle yedi yaşındaki kızımız bu süreçte tahminimden çok zorluk çekiyor. İkimizin de hiçbir dediğini dinlemiyor, babasına giderken sorun çıkarıyor; benimleyken de bana çok kötü davranıyor. Öfke ve ağlama krizleri de geçiriyor. Ne yapacağımı bilmiyorum.
Aslı, İstanbul

Ailecek son derece zor bir dönemden geçiyorsunuz. Öncelikle, önemli bir kayıp yaşadığını ve bu süreçte deneyimlediğin karmaşık duygularla başa çıkmaya çalışırken kızına her zaman istediğin şekilde annelik yapmakta da güçlük çekebileceğini hatırlayıp kendine karşı şefkatli ve bağışlayıcı olman önemli. **Kızına gelince, o da korku, yas, suçluluk, öfke gibi yoğun ve zor hisler yaşıyor ve yetişkinlerden farklı olarak deneyimlediklerini anlamlandırmayı, ifade etmeyi ve yönetmeyi bilmiyor.** Duyguları ancak ani öfke patlamaları ya da ağlama krizleriyle dışa vuruluyor. Sizi dinlememesini de bir nevi sınama, tek kişiyken sınırları (yani onu) koruyup koruyamayacağınızı test etme çabası olarak görebiliriz.
Bu noktada sizlere düşen zor görev, kızınıza karşı empatik ve şefkatli bir tutumla kesin ve net sınırları bir arada koruyabilmek. Onunla iletişim halinde kalmanızı, boşanma konusunda kesin ve dürüst bir dille sadece onu ilgilendiren bilgileri ona vermenizi ve onun hayatıyla ilgili her konuda onu dinlemeye çalışmanızı öneririm. Aynı zamanda, başta dirense de süreklilik ve düzen, birçok değişimle başa çıkmaya çalıştığı bu zamanda onda güven ve kapsanma hissi oluşturacaktır. Örneğin, haftanın hangi günleri babasına gideceği, yatma saati, TV veya tablet kullanma süresi gibi bazı sınırları babasıyla birlikte kararlaştırıp bir uyum içinde uygulayabilmeniz çok önemli. Tabii ki bu kurallar çok katı olmak zorunda değil, ancak bu kaotik dönemde sınırların ne olduğunu, ne zaman ne beklemesi gerektiğini bilmesi ve annesiyle babası ayrı da olsa yine de birlikte onun ebeveyni olduğunu hissedebilmesi ona iyi gelecektir. **Söz dinlemediği zamanlarda, sizin için zor da olsa onun hislerini empatik bir şekilde aynalamanız** (“İkimizle birlikte zaman geçirmek istediğini çok iyi anlıyorum”) ama ardından sınırı korumanız (“Şimdi babanın yeni evine gideceksin. Döndüğünde de ben seni burada bekliyor olacağım”) gerekiyor. Zor olsa da orta vadede sonuç verecektir. Son olarak da, babasıyla aranız nasıl olursa olsun, birbirinize karşı hissettiğiniz olası negatif duyguları kızınız üzerinden dışa vurmamanız, kızınız konusunda ortaklaşabilmeyi öncelik edinmeniz de son derece önemli.

PSYCHOLOGIES.COM.TR

BENİM İÇİN MUTLULUK...

Çilem: “Ayaklarımı uzatıp kahve içerken kitabımı okumak.”

Başak: “Kitap okumak, dans etmek.”

Büşra: “Hayatla temasa geçmek, zenginlikleri keşfetmek, keyif almak, gerektiğinde üzülmek. Kısacası hayata dair tüm deneyimleri yaşayıp kendim olmayı yaşamaktır.”

Fatih: “Deniz, kum, güneş.”

Kerem: “Sevdiğim tarafından sevilmek.”



YOUTUBE

Psychologies Türkiye YouTube kanalı yayın hayatına başladı. Her hafta ruh sağlığı uzmanları, yoga eğitmenleri, yaşam koçları daha iyi bir yaşama dair önerilerini paylaşacaklar. Takipte kalın.



TWITTER

@psychologies_TR
Psychologies yazılarıyla ilgili yorumlarınızı bizimle paylaşın.



FACEBOOK

@PsychologiesTurkiye



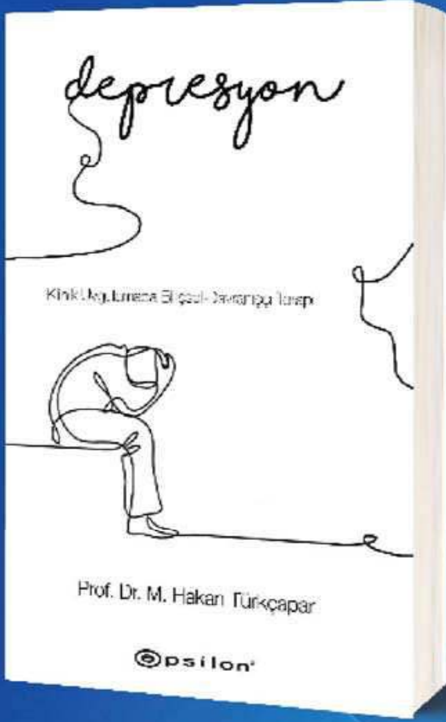
Her ay @psychologiestr ile paylaştığınız fotoğraflar arasından seçtiklerimizi yayımlıyoruz.



@yilmazzbusraa
“Bugünlerde ‘anı yaşamak, anda kalmak’ üzerine düşünüp eğitim alırken, bu konunun Psychologies’de yer alması...”



@milenaoren
“Yaşamla kavgalı bir hayat yerine anı yaşayın.”



Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon adını taşıyan ve gözden geçirilip yenilenmiş baskısıyla yayınlanan bu kitap, Bilişsel Terapi alanında temel bilgilere sahip ve bu terapi yöntemini uygulamaya çalışan profesyonellere yardımcı olmayı amaçlıyor.

Kitabın içeriğini, klinisyenlerin en çok karşılaştıkları rahatsızlıklardan olan depresyonun Bilişsel-Davranışçı tedavisi oluşturuyor.

Yazarın *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* başlıklı değerli eseri de bu terapi yöntemini derinlemesine anlamak, öğrenmek ve uygulamak isteyen herkes için çok yakında tüm kitapçılarda.



Panik atağın tuzakları ve kurtulma yolları:
Son zamanlarda tüm dünyada toplum sağlığı için ciddi bir tehdit haline gelen panik atak, modern hayatın yarattığı stres, belirsizlik, maddi ve manevi sıkıntılarla birlikte gittikçe daha çok insanı etkiliyor.

Psikiyatr/Psikoterapist Dr. İbrahim Bilgen bu kitabında, panik atak ile ilgili yanlış inanış ve davranışları sıralayarak, bu konudaki önemli noktaların bilinmesini sağlamayı ve sizlere çıkış yolları sunmayı amaçlıyor.

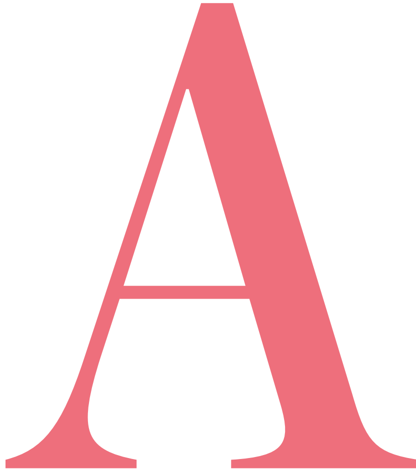


epsilon®

Anne Hathaway

Ocean's 8 filmiyle bu ay yeniden beyazperdede izleyeceğimiz Anne Hathaway, modern prenseslerden kedi kadına, yeni mezun çömez bir iş insanından Paris'te yaşayan bir yetime kadar çok farklı rollerde oynadı. Oyunculuk kariyerine bir de şarkıcılığı ekledi, Oscar Ödül Töreni tarihinin en genç sunucusu oldu ve kadın haklarının güçlendirilmesi için Birleşmiş Milletler iyi niyet elçisi görevini yürütüyor. Hepsinden öte, oyuncu ve yapımcı eşi Adam Shulman ve oğulları Jonathan ile sürdüğü hayattan çok mutlu.

Hazırlayan: Ceylan Özçapkın



ADIM ADIM ŞÖHRET

Peri masalı filmlerinden yetişkinlere yönelik komedi ve dramalara kadar geniş repertuara sahip, çok yönlü aktris Anne Jacqueline Hathaway, 12 Kasım 1982 yılında New York'ta dünyaya geldi. Ailesi ona William Shakespeare'in eşinin adını verdi. Altı yaşında ailesiyle birlikte New Jersey'e taşındı. Babası Gerald avukat, annesi Kate McCauley ise tiyatro oyuncusuydu. Küçüklüğünde Hathaway, annesinin rol aldığı "Sefiller" müzikalinin turnesine gitti ve bu seyahatinde oyuncu olmak istediğine karar verdi. New York'un prestijli tiyatro kurumu Barrow Group'ta oyunculuk eğitimi aldı. 16 yaşında ilk televizyon rolünü "Get Real" adlı diziyle kaptı. Oyunculuk kariyeri, 2000 yılında liseden mezun olduktan sonra da devam etti. Beyazperdeye 2001 yılında "Acemi Prenses" adlı modern bir prenses filmiyle giriş yaptı. 2004 yılında ikincisi çekilen filmin ardından, yine modern bir peri masalı olan "Ella: Sihirli Yolculuk" adlı filmde oynadı. Tek tip rollerin üzerine yapışmasını istemediği için Hathaway, en iyi film dalında Oscar adaylığı da bulunan "Brokeback Dağı" filmiyle yetişkinlere yönelik filmlerde de oynamaya başladı. Aktör James Franco ile en genç Oscar Ödül Töreni sunucusu oldu ve oyunculuk kariyerine bir de şarkıcılığı ekledi. 1999 yılında New >>

GETTY IMAGE TÜRKIYE

“Her şeyin özünde aşk ve sevgi var”

Anne Hathaway

>> York Carnegie Hall'de onur korosunda yer aldı. 2002 yılında New York'ta ilk sahnesine "Carnival" müzikaliyle çıktı. Eylül 2012'de dört yıldır birlikte olduğu partneri, oyuncu ve yapımcı Adam Shulman ile dünya evine girdi, 2016 yılında oğulları doğdu. Jonathan'ın doğumundan sonra Oscar ödüllü aktris, kadın haklarının güçlendirilmesi için Birleşmiş Milletler iyi niyet elçisi oldu.

KADIN HAKLARI SAVUNUCUSU

8 Mart 2017 Dünya Kadınlar Günü'nde Hathaway yaptığı konuşmada, kadın haklarına değindi. İşyerlerinde ve evlerde toplumsal cinsiyet ve baskı kalıplarının kırılması gerektiğini söyleyen Hathaway, şöyle devam etti: "Kadınların ve kızların eve ve aileye baktıkları varsayımı ve yaygın uygulaması, yalnızca kadınlara karşı ayrımcılık yapmakla kalmayıp aynı zamanda aileye, topluma erkeklerin katılımını sınırlayan inatçı bir klişedir. Bu kısıtlamalar, kendileri ve çocuklar için geniş kapsamlı ve önemli etkiler oluşturuyor. Bunu biliyoruz. Peki, neden babalara gereken değeri vermiyoruz ve annelere aşırı yükleniyoruz?" 2016 yılında oğlu Jonathan dünyaya geldikten sonra, eski formuna hızlıca kavuşamadığı için dizlerinden kestiği jean pantolonunu sosyal medya hesabında paylaşan Hathaway, kadınların üzerindeki tek tip beden dayatmasını da protesto ederek fotoğrafının altına şöyle yazmıştı: "Kendinizden utanmanız, kendinizi sevmemeniz için hiçbir neden yok. Hamilelik sırasında kilo almak, alınan kiloları anında vermemek, çaresizlik değil. Geçen yaz giydiğiniz jean pantolonun içine bu yaz sığamamak da utanılacak bir şey değil. Zayıf olmak zorunda değiliz. Fazlalıklarımızı sevebiliriz. Bedenlerimiz değişiyor, değişebilir. Her şeyin özünde aşk ve sevgi var." Hathaway'in kadın hakları savunuculuğu, 2012 yılında televizyoncu Matt Lauer'in söyleşi esnasında seksist bir soru sorması ve büyük tepki toplamasından sonra da konuşulmuştu. Hathaway programa katılmadan birkaç gün önce bir davette talihsiz bir kaza yaşamış ve elbisesinin eteği açılmıştı. Olayı soğukkanlılıkla karşılayarak büyük bir cesaret örneği gösterdi ve hiçbir şey olmamış gibi davrandı. Lauer, "Geçen akşam elbisenizin azizliğine uğradığınız. Her zaman yaptığınız gibi gülümsemek dışında, bundan ne ders çıkardınız?" diye sordu. Sonradan herkesin yerin dibine soktuğu Lauer'e Hathaway klasına yakışır bir cevap verdi: "Gerçekten de bu çok talihsiz bir kaza oldu. Bu olay beni iki açıdan çok üzdü. Birincisi, artık yaşadığımız çağda siz kötü bir durumdayken fotoğrafınızın çekilip satılması ve kimsenin size yardımcı olmaması. İkincisi de toplumların cinselliği metalaştırıp ticarileştirmesi; bu da bizi "Sefiller"e getiriyor, çünkü filmde oynadığım karakter de tam olarak bunun kurbanı." Hathaway cevabının sonunda konuyu sinemaya getirerek aslında asıl konuşulması gereken konuyla ilgili sunucuyu da yönlendirmiş oluyor. Yıllar sonraki bir röportajında ise Hathaway şunları söyledi: "Hollywood herkesin eşit olduğu bir yer değil. Bunu sinirle veya yargılayıcı bir gözle söylemiyorum, bu istatistiksel bir gerçek."

"Zayıf olmak zorunda değiliz. Fazlalıklarımızı sevebiliriz. Bedenlerimiz değişiyor, değişebilir."

GETTY IMAGE TÜRKİYE

“Bir şeyi doğru açıdan görebilmek için bazen hatalar yapmak zorunda olduğumuza inanırım.”

MUTLU BİR EŞ VE ANNE

2012 yılında dört yıllık erkek arkadaşı Adam Shulman ile evlenen Anne Hathaway, eşinin ve evliliğin hayatına yeni bir boyut kattığını itiraf ediyor: “Varlığı beni rahatlatıyor. Günümüzde feminizm biraz yanlış anlatılarak, bizim kimseye ihtiyacımız olmadığı fikrini dayatıyor. Ama eşime ihtiyacım var. Onun bana karşı olan sevgisi beni olumlu yönde değiştirdi.”

2011 yılında verdiği bir röportajda Hathaway, kraliyet düğününü izlerken büyülendiğini ifade ediyor: “Kate babasının elini bırakıp prense doğru yürüdüğünde gerçekten etkilendim. ‘Evlilik tam bir cesaret işi’ diye düşündüm. O sırada annemle mesajlaşıyordum ve düğünün tam bir peri masalı olduğundan bahsediyorduk. Bence gerçek peri masalı aslında en yakın arkadaşınla evlenebilmek. Eğer birini gerçekten seversem ve o da benimle bu dengeyi kurmak isterse, ben de evlenirim.”

Sonrasında sade bir törenle dünya evine giren yıldız, “Önce sadece gelenekler yüzünden evlendiğimizi düşünmüştüm. Kalbimdeki sevginin olumlu yönden kökten bir değişiklik göstereceğini tahmin etmiyordum” diye anlatıyor. Hathaway, eşiyle hâlâ mümkün olduğunca fazla vakit geçirdiğini, film çekimleri için seyahat ederken bile ayrılmadıklarını ifade ediyor. “Eşimin kendi programını yaratabilecek ve sürekli seyahat etmesini sağlayan bir işi olduğu için çok şanslıyım. Mümkün olan zamanlarda mutlaka benimle seyahatlere gelir. Evlilikteki en önemli kuralımız birbirimizden iki haftadan uzun süre ayrı kalmamak.” Oscar ödüllü oyuncu, evliliğin ilişkilerinde ne büyük değişiklikler yaptığını hiç çekinmeden röportajlarında belirtiyor: “Evlenmeden önce her şeyi uzun uzun konuştuk ve hayatlarımızın tamamen değişeceğinden bahsettik. Buna ikimiz de hazırlıklıydık ama gerçekten de bu denli bir duygusal değişim geçireceğimi tahmin etmemiştim. Evlenmeden önce, kendimi o kadar koruma altına aldığımın farkında bile değildim. Artık önümde hiçbir duvar kalmadı; ben ona aitim, o da bana.”

2016 yılında doğan oğulları Jonathan Rosebanks Shulman da Hathaway’in anneliğe bakış açısını değiştirdi. “Oğlum daha bir haftalıkken, ona sarıldığım bir anda, anneliğin aslında ne kadar zor olduğunu ve hiçbir annenin asla mükemmel olamayacağını anladım. Her zaman birbirimizi yargılamaya programlanmışız ama odağımızı aslında bize destek olması gerekirken olmayan insanlara ve kurumlara çevirmeliyiz” diyor doğum izni süresinin artması gerektiğini ima ederek. Dünya Kadınlar Günün’nde Birleşmiş Milletler iyi niyet elçisi olarak yaptığı konuşmada, anneliğin onun tüm ilişkilerine olan yaklaşımını değiştirdiğinden de bahsetti. Oğlunun ilk doğduğu günleri, “ona ve kocasına tamamen bağımlı bir bireyi tanıma dönemi” olarak tarif etti. O dönemlerde kendisinin de kocasına ve desteğine bağlı olduğunu itiraf eden yıldız, eşiyle birlikte ailelerinden ve ilişkilerinden öğrendiklerini sandıkları her şeyi sil baştan öğrendiklerini de ekledi. Çocuk sahibi olmanın, iletişim becerilerinde bile etkili olduğunu ifade eden Hathaway, bir röportajında şöyle diyor: “Anne olarak yeniden doğmuş olmak hoşuma gidiyor. Bundan fazla bahsetmiyorum ama çocuğunuz bir şey yüzünden duygusallaştığı anda onun yanında aşırı sakin kalıyorsunuz. Bence bu, insanlarla olan iletişimimi de etkiledi. Bu gibi durumlarda artık başkalarının yanında da sükûnetimi koruyabiliyorum. Eskiden birisi hoşuma gitmeyen bir şey söylediğinde >>



>> aşırı sinir olurdum ve keskin tarafım hemen baş gösterirdi ama artık sakinleştim. Artık bu şekilde iletişim kurmayı sevdiğimi düşünüyorum. Kimsenin doğru veya yanlış olduğunu düşünmüyorum. Bence birlikte yaşamamızın en önemli anahtarı, herkesin birbirini olduğu gibi kabul etmesinde saklı."

SOSYAL MEDYAYA TEMKİNLİ YAKLAŞIM

"Bazen film çekimlerinde sosyal medyayı mümkün olduğunca kullanmamız istenir. Ben de bütün gün anlamsız videolar çekip paylaşırım, aslında hepsi de eğlencelik, derin bir anlamı olmayan şeyler. Hikâye paylaşırken biraz daha rahat oluyorum, çünkü daha özgür hissediyorum. Ama normal paylaşım yapınca, insanlar seni umursayana kadar tüm paylaşımların orada kalıyor" diye anlatıyor sosyal medya kullanımını. Ama yine de özel hayatını sosyal medyada paylaşma konusunda temkinli. "Bunu söyleyerek biraz tepki toplayabilirim ama ne zaman toplamadım ki? Oğlumun fotoğrafını hiç paylaşmamıştım ve bir gün sadece arkadan gözüken bir fotoğrafını paylaşmaya karar verdim. Paylaşır paylaşmaz da pişman oldum. Bir anda insanları hayatımın mahremine almış gibi hissettim. Üstelik bunu ne kadar korumacı bir şekilde yapmış ve ne kadar gurur duyduğum bir anı paylaşmış olsam da bir daha yapıp yapmayacağımdan emin değilim. Bir şeyi doğru açıdan görebilmek için bazen hatalar yapmak zorunda olduğumuza inanırım ve hata yaptığım için şimdi o konuyla ilgili kendimi daha iyi hissediyorum. Instagram hesabımı ilk açtığımda çok eğleniyordum. Orası bir eğlence alanıydı ve sıra dışı şeyler yapsam bile sorun olmuyordu ama bence artık kelimeler ve fotoğraflar aslında içerdiğinden daha fazla anlam ifade ediyor."

OSCAR MUTSUZLUĞU

"Sefiller"de işkence gören Fantine karakterini canlandırmasıyla En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu Oscar'ını alan Hathaway, törenden sonra verdiği bir röportajda, rolü için 10 kilo verdiği filmi çekerken adeta çıldırdığını itiraf ediyor. "Akademi ödülünü almak için sahneye çıktığımda, kendimi çok rahatsız hissettim. İnsanların karşısında durup mutlu gibi görünmeye çalıştım ama aslında hissettiğim şey sadece tamamlanmamış bir mutluluktu. Sonuçta Oscar ödülünü kazanmışsınız ve havalara uçuyor olmanız gerekiyor ama ben öyle hissetmedim. Düşündüğüm tek şey, bazı insanların hayatı boyunca bile göremeyeceği paranın karşılığı olan bir elbiseyle orada durmuş, acılar içinde olan bir karakteri canlandırdığım için ödül almış olmaktı. Sadece mutluymuş gibi davranmaya çalıştım ve sanırım beceremedim" diye anlatıyor ve ekliyor: "Gerçekler her zaman acı vericidir. Sahnede elimde o ödülü tutarken şunu öğrendim: Utançtan öleceğinizi hissetseniz bile aslında ölmüyorsunuz ve bir şekilde ayakta durabiliyorsunuz."
Ödül aldığı Sefiller filminden sonra, animasyon seslendirmesi de dahil birçok filmde rol alan güzel yıldız, bu ay vizyona girecek olan ve tüm kadrosu kadınlardan oluşan Ocean's serisinin yeni filmi Ocean's 8'de hayran olduğu kadınlarla çalışıyor olmanın heyecanını yaşıyor.

"Kimsenin doğru veya yanlış olduğunu düşünmüyorum. Bence birlikte yaşamamızın en önemli anahtarı, herkesin birbirini olduğu gibi kabul etmesi."



Mirey Kasuto
Uzman Klinik
Psikolog.

Koşulsuz güven kaynağı

Babanın çocuğun hayatındaki yeri

B

Bütün çocuklar sırtını güvenle dayayabileceği bir kahramana ihtiyaç duyar. Bu kahraman hiç şüphesiz ki babadır. Gücü ve otoriteyi simgeleyen baba, her çocuk için bir güven kapısıdır. Her anne-baba için çocuğu ne kadar özelse, her çocuk için de babası o kadar özeldir. Baba; her şeyi bilen, en doğrusunu söyleyen, en iyiyi yapan, zoru başaran, en güçlü olan bir süper kahramandır.

Bebeklik döneminde çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayan, bakımını üstlenen, zor zamanlarında yanında olan annedir, ancak babanın bu süreçteki rolü görmezden gelinmemelidir. Çocuğun ilk bir yılında anneye destek olmak amacıyla aktif rol alan babaların, çocuğun bütün fiziksel ihtiyaçlarını giderdiği; ilerleyen aylarla hareketlenmeye, iletişime geçmeye başlayan ve daha bağımsızlaşan çocuğun hayatında babanın rolünü koruduğu, ancak ilk aylara kıyasla daha az birebir temasta bulunduğu gözlenmiştir. Alt değiştirme, mama yedirme, uykuya hazırlama gibi temel ihtiyaçların yanı sıra çocuk artık biriyle etkileşim halinde bulunmaya, oynamaya, keşfetmeye, ses ve işaretlerle kendisini ifade etmeye de ihtiyaç duymaya başlar ve bu süreçlerde biri tarafından izlenmek, fark edilmek ister. Bu süreçte babanın duygusal olarak çocuğun yanında olması, çocuğun benlik gelişimi üzerinde önemli etkiler yaratır. **Güven duygusu bir çocuğun hayata sağlam adımlarla başlayabilmesi için ihtiyaç duyduğu en temel duygudur.** Eğer sevgi ve ilgi varsa, bebeğin hayatında güven de var demektir. Çocuğa dokunmak, okşamak, koklamak, zaman ayırmak, sevgiyi kelimelere dökmek, ilerleyen dönemlerde oynamak, konuşmak, güreşmek, yapılan aktivitelerden keyif almak, ihtiyaçlarını karşılarken beraber olmak, çocukta güven duygusunun oluşmasına ve özgüvenli bir çocuk olarak büyümesine yardımcı olur. Bir baba olarak çocuğa güvenmek, ileride çocuğun da kendisine güvenmesini sağlamanın ilk adımıdır. Çünkü çocuk babasına koşulsuz güvenir, babasının da ona güvendiğini hissetmek çocuğa babası gibi güçlü, kendi ayakları üzerinde durabilen bağımsız bir kahraman olabilme cesaretini verir.

Araştırmalar, sosyal ilişkilerde kendini ifade edebilen, girişken, okulda başarıyı yakalamak için hedefe odaklanan çocukların, baba-çocuk ilişkilerinin de kuvvetli olduğunu gösteriyor. Bir babanın eşiyle yaşadığı tartışma ve tartışmayı sonlandırma biçimi bile dolaylı olarak çocuklarda problemler karşısında çözüm üretme becerisini geliştirir. Çocuk, olaylar karşısında ebeveyninin verdiği tepkileri benimser ve yeri geldiği zaman kullanır.

Çocuğunuzun kendi ayakları üzerinde durabilen, kimseye muhtaç olmadan hayatını devam ettirebilen, ne istediğini bilen, ne yaptığının farkında olan, hayata korku ve kaygıyla değil, umut ve güvenle bakabilen bir birey haline gelmesini istiyorsanız, baba olarak çocuğunuzu duygusal olarak desteklemekten asla vazgeçmeyin, çünkü babalar çocukların kahramanıdır.

Psiko-bakış

Çocukluk günlerinizi özlüyor musunuz? s. 24 / İş arkadaşım **çok sinirli** s. 25 /
Bu ay **barışın** s. 27 / **M. Kutlukhan Perker'e** ilham veren cümle s. 33 /
Haziran ayının öne çıkan **kitapları** s. 34



Kızlar ilk sevdikleri, ideal erkeği yani babalarını çok uzun bir süre takip ederler. Sağlıklı baba-kız ilişkisi kadınların romantik ilişkilerinde de doyum yaşamalarını sağlar.

ISTOCK

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**



KENDİNİZE ODAKLANIN

Amaca yönelik yaşam

Araştırmalar, hayatınız ne kadar amaca yönelik olursa, başkalarının hayatına o kadar az gıptayla bakacağınızı gösteriyor. Günümüzde artık herkes sosyal medyada yaşıyor ve kıyaslama yapmak ciddi şekilde sinirlerimizi bozabiliyor. Üstelik hayatınız sizi ne kadar az tatmin ediyorsa, başkalarının hayatını o kadar fazla izleme isteği duyuyorsunuz ve kendinizi onlarla kıyaslıyorsunuz. Bu da çoğunlukla mutsuzlukla sonuçlanıyor. Ancak araştırmacılar, bu şekilde vakit kaybetmeden derhal kendi hayatınıza odaklanmanızı öneriyor.
Hayatınızda bir amaç veya hedef belirleyin ve kendi dünyanızda ne gibi değişiklikler yapmak veya deneyimler edinmek istediğinizi düşünün. Sonra günlük olarak bu hedefinize zaman ayırın ve ona ulaşmak için gerekli çalışmaları yapın.

Kaynak: Psychology Today

HER ŞEYİN BAŞI GÜVEN

Dürüst ilişkiler

İyi bir arkadaşlıkta sağlam temeller inşa etmenin sırrı, iki tarafın da dürüst ve açık sözlü olması.
Bunun anahtarı, herkese söylemediğimiz daha "özel" şeyleri o kişiyle paylaşmak.
Paylaşımımızın yoğunluğu veya sıklığı aile kuralları, kişisel rahatlık ve anlayış çerçevesinde belirleniyor.
Biz kendimizi daha yoğun ve daha özel konularda açtıkça, potansiyel arkadaşımızın bu davranışımızı yansıtmasını, kendimize uyan bir sıklık ve yoğunlukla bize açılmasını bekleriz.

Kaynak: Psychology Today

AİLEDEN BİRİ

Can dostu

Günümüzde evcil hayvanlarımız hem dostumuz hem de ailenin bir ferdi sayılıyor. Sosyolog Leslie Irvine, bazen evcil hayvanımızı kaybetmenin, arkadaş veya ailemizden birini kaybetmekten daha travmatik bir deneyim olabileceğini vurguluyor. Çünkü küçük dostlarımız sürekli yanımızda ve bizim en özel anlarımıza, ev hâlimize şahit oluyorlar. Onları her gün görüyoruz, bize bağlı durumdalar ve hayatımızı çoğunlukla onların ihtiyaçlarına göre şekillendirmek zorundayız. Bu yüzden kayıpları bizi derinden etkileyebiliyor. Yapılan bir araştırma, göz göze bakışan insan ve köpeklerin aynı anda oksitosin, yani sevgi hormonu salgıladıklarını saptadı. Bu da tüylü dostumuzun kaybının ardından neden bu kadar çok üzüldüğümüzü açıklıyor.



ISTOCK

Genital estetik ile kendine güvenen kadınlar

Kadınlar bedenini artık daha iyi tanıyor ve ona özen gösteriyor. Genital bölgenin görünüşünden memnun olmayan kadınlar, estetik cerrahiye başvurmaktan çekinmiyorlar. Estetik Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Berfu Babucçu, "Estetik cerrahide hedefimiz, kişinin fiziki olarak meydana gelmiş sıkıntılarını onu mutlu edecek yönde gidermek" diyor.

Genital bölgenin estetik görünümü nasıl değişebiliyor?
Genital iç dudaklar (labia minor) yapısal olarak ya da doğumlardan sonra büyüyüp sarkabiliyor. Yaşla ve kilo değişimlerine bağlı genital dış dudaklarda da (labia major) sarkma olabiliyor. Gebelik ve doğumla birlikteyse vajen bölgesinde gevşeme ve genişleme oluyor. Genital bölgenin üst kısmı (mons pubis) özellikle sezaryen doğum sonrası ve kilo almalara bağlı yağlanıp, kalınlaşabiliyor.

Labioplasti, iç dudak estetiği nedir?
Genital bölgenin sıklıkla karşılaşılan sorunu iç dudaklardaki büyüklük, asimetri ve renk değişiklikleridir. İç dudakların büyüklüğü görünüm açısından kişinin rahatsızlık duymasına sebep olurken, bölgedeki doku fazlalığı kronik enfeksiyonlara yol açabilir. Labioplasti operasyonunda, asimetrik ve büyük dudakların küçültülmesi ve şekillendirilmesi işlemi yapılır. 18 yaşından itibaren düzeltilmesi mümkündür.

Vajinoplasti, vajinal daraltma ameliyatı nasıl yapılır?
Gebelik ve doğum sürecinde vajinal doku ve pelvik kaslar gevşeyip genişler. Özellikle normal doğum yapmış bireylerde epizyotomi denilen kesi, bu kasların bütünlüğünün bozulmasına, vajen girişinin genişlemesine ve gevşemesine yol açar. Vajinoplasti tekniğiyle bu kasların onarılması, vajen girişinin ve iç kısımlarının daraltılması mümkündür. Özellikle vajina sıkılaştırma ve yenileme ameliyatları hem cinsel fonksiyon hem de estetik görünüm açısından kişilere memnuniyet veriyor ve özgüveni artırıyor.

Diğer vajina estetiği uygulamaları nelerdir?
Dış dudakların zaman içinde formunu kaybetmesi nedeniyle yağ enjeksiyonu yapılarak buraların dolgunlaşması sağlanır. Vulvar lipoplastide ise liposuction yardımıyla pubik tüylerle kaplı kısımdaki yağlar alınarak bu bölgenin şişkinliği azaltılır.

Vajinal yenileme ameliyatı ne kadar sürer?
Yapılacak uygulamanın şekline göre, bir ila üç saat kadar sürüyor.

Ne tip bir anestezi uygulanır?
Hastanın tercihine göre lokal sedasyon, spinal veya genel anestezi uygulanır. Hastanede yatış gerektirmez, aynı gün evinize dönebilirsiniz.

Normal hayata ve işe ne zaman dönülebilir?
Yapılan ameliyat tekniğine göre değişmekle birlikte bir ila beş gün içinde dönebilirsiniz. İlk günlerde rahat ve sıkı olmayan kıyafetleri tercih etmeniz önerilir.

Ne kadar süre sonra cinsel hayata dönülebilir?
Yapılacak uygulamanın şekline göre üç ila altı hafta kadar sonra.

Ne kadar ağrı ve rahatsızlık hissedilir?
Ameliyat olan hastalar, ağrı kesicilerle hiç veya çok az ağrı duyduklarını söylüyorlar. Ameliyat sonrasında birkaç gün dinleniyor olmanız iyileşme sürecini hızlandırır.

Vajinal daraltma diğer estetik ameliyatları ile beraber yapılabilir mi?
Evet, diğer estetik ameliyatlarla birlikte uygulanabilir.

babuccu.com


Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Berfu Babucçu

Tanıtım

Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

Çocukluğumu özlüyorum

BU ÖZLEM KENDİNİ NASIL DIŞA VURUYOR?

SIK SIK GENÇLİĞİMİ DÜŞÜNÜYORUM

BU DÜŞÜNCEYİ BAŞLATAN NEDİR?

ZAMAN GEÇTİKÇE YAŞLANDIĞIMI HİSSEDİYORUM

Belki de yaşlanmaktan korkuyorsunuzdur. Zamanın akışını değiştiremediğimizi kabullenmek, korkuyu bilgeliğe dönüştürebilir. Candace Bushnell'in ekranlara da uyarlanan kitabı **"Sex and the City"**nin uçarı karakteri Samantha, yaşlanmayı ne kadar reddetse de en sonunda bükemediği eli öperek zamanla yarışmak yerine hayatın keyfini çıkarmaya başlıyor.



ESKİ GÜZEL HATIRALARA DALIP GİTMEK İSTİYORUM

YAŞADIĞINIZ YERDE KENDİNİZİ İYİ HİSSEDİYOR MUSUNUZ?

PEK SAYILMAZ



Geçmişe olan özleminiz, doğduğunuz topraklara duyulan hasretten kaynaklanıyor olabilir. Büyüdüğünüz şehir veya ülkeden kopunca çocukluk özlemi yaşamak çok doğaldır. 2005 yapımı **"Sadece Arkadaş"** adlı eğlenceli filmde Ryan Reynolds'ın canlandırdığı Chris Brander, çocukluğunu geçirdiği kasabaya bir yetişkin olarak dönüyor ve başına gelmeyen kalmıyor. Özleminize esprili bir bakış atmak, duygunuzu hafifletmeye yardımcı olabilir.

EVET, SAYILIR

O DÖNEM HAYATIMDAKİ HAFİFLİĞİ ÖZLÜYORUM

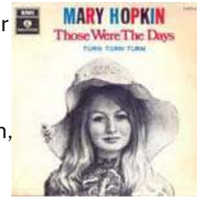
HAYATINIZ SİZE AĞIR MI GELİYOR?

HERKES KADAR AMA ÇOCUKKEN ÖZELLİKLE HAYATIMDA HAFİFLİK VARDI

O HAFİFLİK NEREYE GİTTİ?

DÖNEM UYGUN DEĞİL

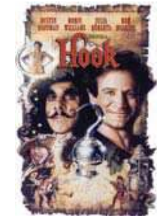
GERÇEKTEN BİLEMİYORUM



"Eskiden her şey daha güzeldi" diye düşünürken, geçmişe dair bütün olumsuz duyguları sileriz ve onu salt güzel bir anıya dönüştürürüz. **"Those Were The Days"** adlı şarkısında Mary Hopkin, geçmişi yâd ederek arkadaşlarıyla geçirdiği şen şakrak günleri özlüyor. Yine de bu özlemde kaybolmamalı, her zaman anda kalmaya çalışmayı aklımızdan çıkarmamalıyız.

SORUMLULUĞU OLAN HER YETİŞKİN KADAR

Geçmişe duyduğunuz özlem, büyüdükçe uzaklaştığınız ve zamanla bağları kopardığınız içinizdeki çocukla tekrar irtibata geçmek için iyi bir fırsat. Hiç büyümeyen bir yetişkin olan Peter Pan'in maceralarını anlatan 1991 yapımı kült film **"Kanca"**, içinizdeki çocuğu tekrar uyandırmak için iyi bir seçim.



Çeviri: **Ekin Nazlı**

"İş arkadaşım çok sinirli"

Psikanalist Sophie Péters, iş hayatınızı kolaylaştıracak çözümler sunuyor.



Günlük hayatımızda sıklıkla sözlü şiddete başvuran kişilerle karşılaşıyoruz. Genelde bu mizaçta olan birini gördüğümüzde, "O çok sinirli biri" deyip geçiyoruz. İş hayatında da bu tür olaylar yaşanabiliyor.
Bir gün iş arkadaşınız kalemliğinden dosyasına her şeyi sinirle etrafa fırlatabiliyor. Bu manzaranın hem kendisi hem de onu izleyenler için pek iç açıcı bir durum olmadığı aşikâr. Yapılan araştırmalar, her iki çalışandan birinin bu tarz bir duruma maruz kaldığını gösteriyor. Yani profesyonel çevre artık koruyucu özelliğe sahip değil. O halde iş hayatında davranış kuralları nasıl uygulanmalı? Oldukça ikilem yaratan bir durum. Böyle bir tavıra maruz kalan kişi, bunu görmezden mi gelmeli yoksa kendini savunmak için aynı yolu taklit mi etmeli? "Diğerinin bunu yapmasına izin veriliyorsa, ben niye yapmayayım?" düşüncesi kişide abartılı davranışa neden olur ve ilişkilerde kırılma meydana gelir.
En iyisi daha yumuşak bir tavır takınmaya çalışmaktır. İş arkadaşınızın neden böyle davrandığını onu hemen yargılamadan önce anlamaya çalışın ve iletişim kırılmasından kaçının. Unutmayın ki ilişkilerimizdeki bütün şiddet, karşımızdakinin sorununun kaynağına dair beslediğimiz yanlış düşünceler ve onun rahatsızlığını, hassasiyetini anlayamama becerisizliğinden kaynaklanıyor.

Sizi incittiği ya da kırdığı için onun sinirli hareketlerini onaylamasanız da, buna neyin neden olduğunu anlamak için çaba sarf edin. Belki de onun sesini yükseltip bağırıp çağırmasının nedeni bambaşka bir konudur. Onu sinirlendiren durumun kaynağını anladığınız andan itibaren onun bu tutumuna dair bir açıklama getirebilirsiniz. **Bu rahatsızlığı uyandıran ihtiyaçları ve değerleri tanımlamanız önemli.** Onunla konuşmaya cesaret edin: "Seni böyle gördüğümde, 'Acaba onu bu duruma getiren ne oldu?' diye kendime soruyorum. Bana bunu açıklamana ihtiyacım var, çünkü kendimi kötü hissediyorum" diyebilirsiniz.
İş arkadaşınızı anlamak için empati gösterdiğiniz zaman yargılamayı bırakırsınız.
Öfkenizden bahsetmek, ona kendisininkini yönetmesi için yardımcı olurken, ifade edemediğiniz öfkenizi anlatmak da size yardımcı oluyor.
Bu noktada iş üzerine tartışmaya başlayabilirsiniz, çünkü öfkesinin sebebi profesyonel bir duruma bağlı olabilir. Bunu paylaşmak iyi bir şeydir. Bu durum ayrıca işyerinde gerçekleşen olaylara dair de farklı bir içgörü kazanmanıza yardımcı olabilir. Eğer işyerinde bir sorun varsa bir de çatışma var demektir. Genelde bu yolla kişi sessizlik yemininden ve işyerindeki ruhsal şiddetten sıyrılabilir.

ISTOCK

Yazı: **Ilios Kotsou, Psikolog**
Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

BU AY

Barışın

Yeni buluşmaların dönemi olan yaz ayları bozulan bir ilişkiyi düzeltmek için iyi bir zamandır. Bu barışma ailevi veya sosyal hayattan olabilir. Bir tartışmadan sonra ayrılık ve küslüğü seçmek, bir daha üzülmemek için kendimizi koruma yöntemimizdir.
Bu uzaklaşma ilk etapta gerekli görünür ama sırf ilk adımı atmak istemediğimiz için soğuk kalmak, genel ruh sağlığımıza zarar verir. Tekrar irtibata geçmek, öfkeyi yatıştırır ve kim bilir, belki de barışmaya giden bir adım niteliğinde olur.





EV ÖDEVİ

Barışma sürecinde önce kendimizin, sonra da karşımızdakinin duygularını dikkate alırız. Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak empati kurmak, durumu daha samimi ve sağlıklı ele almamızı sağlar. Önce çözülmesini istediğiniz konuları belirleyin. Karşınızdaki kişinin nasıl hissedebileceğini, durumu nasıl değerlendirdiğini ama aynı zamanda nasıl bir iyi niyet beslemiş olabileceğini de düşünün. Sonra tekrar irtibata geçmek için atacağınız adımı kafanızda belirleyin. Unutmayın ki, özür dilemek yaşananları ortadan kaldırmaz ama kırgınlık veya öfke duygularını azaltır. Kırgın olduğumuz kişiyle ilişkimizi devam ettirmeden, kendi içimizde onu affetmek de bir çözüm.



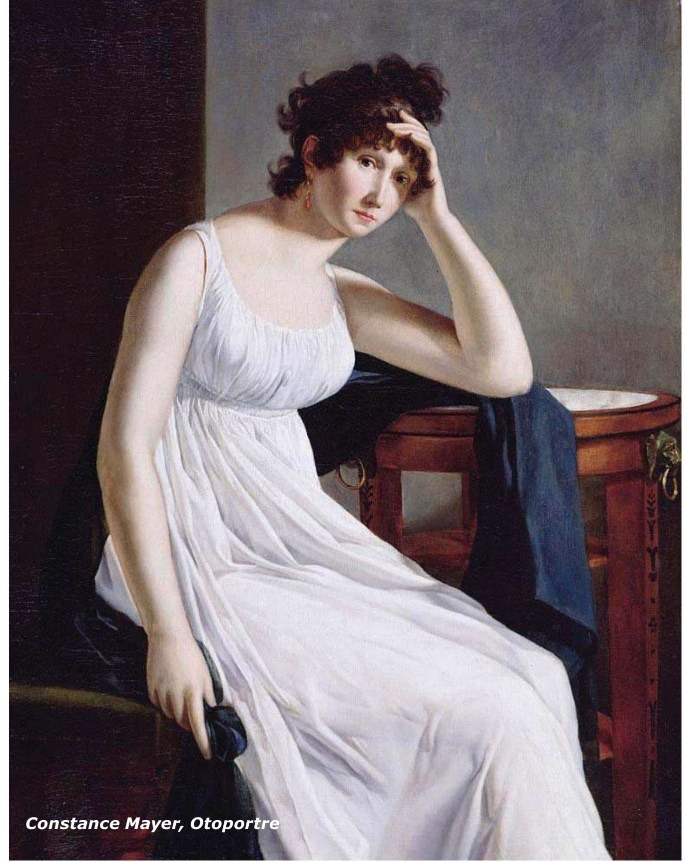
PAYLAŞIM

Pınar, 37 yaşında, strateji

"Bir miras mevzusu yüzünden kız kardeşimle tartıştım ve gemileri yaktım. Sadece kendi çıkarını düşünüyor, erkek kardeşimiz ve beni hiç umursamıyor gibi davranıyordu. İki sene onunla hiç konuşmadım. Sonra içinde bulunduğum durumu, duygularımı değerlendirdim ve onun aslında benim neden böyle davrandığımı anlamadığına karar verdim. Yeğenimin doğum günü vesilesiyle onunla tekrar irtibata geçtim. Doğum günü kutlamasına bizim çocukluk fotoğraflarımızı götürdüm. Aramızdaki bağ tekrar güçlendi. Yine de çok sık görüşmüyoruz ama eskisi kadar da kopuk değiliz. Bu da en azından beni biraz rahatlatıyor."

Yazı: **Şenol Ayla**

Mutluluk ve hayatın anlamı


Constance Mayer, Otoportre

"Bir kadının isteyebileceği her şeye sahibim!" diyordu ünlü sinema oyuncusu, gazeteye verdiği röportajda. Gazeteci de bu noktayı önemli bulmuştu ki başlığa taşımıştı, sonuna da ünlem koyarak. "Ne güzel" diye düşündüm önce, ama sonra bir tuhaflık olduğunu anladım. İnsan bunu diyorsa, yani elinde "bir kadın olarak isteyebileceğiniz şeyler" listesi varsa ve oradan maddeleri bir bir işaretleyerek bir sonuca varıyorsa, bu tuhaf değil de nedir! Kim yazıyor bu listeyi? Ben neden kabul ediyorum? Ya listede olmayanlar, onları isteyemeyecek miyim? Eğer bu listeyi kontrol etme ihtiyacı duyuyorsam bir eksiklik söz konusu değil midir? Listede olmayan bir şeyleri isteyen ve bunu kendine ve başkalarına itiraf edemeyen kişi bakar böyle bir listeye bence.

Fransız ressam Constance Mayer (1775-1821) kısa yaşamış ama çok üretken ve başarılı bir ressammış. Kadın sanatçılara pek şans tanınmadığı zamanlarda, sanat çevrelerinde fazla kabul görmemiş ama o inatla resimlerini yapmış, hem de harika yapmış. "Mutluluk Rüyası" adlı resminde bir düş ortamında, genç bir kadın kayıkta sevgilisinin kucağına uzanmış yatıyor. Sırtını ona yaslamış, sevgilisi kadına hem konfor ve rahatlık sağlıyor hem de onu kollayıp koruyacak şekilde kollarını üzerine uzatmış. Sevgili başka yere değil, kadına bakıyor. Uyuklayacak kadar gevşemiş ve huzur içinde görünen kadının kucağında bir bebek var, o da annesine yaslanmış ve parmağını emerek uyumuş. Kayıkta bir de "cupid" var, çıplak ve kanatlı oğlan çocuğu olarak tasvir edilen aşk tanrısı. Etraf karanlık, gök bulutlu ama bu kayıkta aşk, huzur ve mutluluk var. Oysa Constance Mayer'in kendi portrelerine bakınca mutlu bir yüz görmüyoruz. Hayatı boyunca depresif olduğu yazılıyor. Kendisi için bulmayı istediği mutluluğu ve hayatın anlamını böyle tarif etmiş belli ki.

Viktor Frankl, Avusturyalı bir psikiyatr ve "anlam terapi" demek olan "logoterapi"nin kurucusu. "İnsanın Anlam Arayışı" adlı kitabı Türkçede de var. Frankl diyor ki: **"Hayatın anlamının ne olduğunun cevabını sadece kendiniz için siz verebilirsiniz,** hayatınızın herhangi bir anında anlamı keşfeder ve onu hayatınızın dokusuna dahil etmenin sorumluluğunu alırsınız." Yani demek istiyorum ki, "bir kadın olarak isteyebileceğiniz şeyler" gibi listeleri yırtıp çöpe atmak gerek. Liste lazımsa kendi listemizi kendimiz yazabiliriz. Listede çok mu sıra dışı, çok mu zor şeyler var? Onların sorumluluğunu almak da bize kalsın.

Ella Fitzgerald'ın söylediği "I Got Rhythm" şarkısı dönüp duruyor kafamda: "Paranın alabileceği şeyler istemiyorum / Ritim var, müzik var, sevgilim var / Kim daha fazlasını ister ki?"



Sağlıklı Yaşam Koçu ve Yoga Eğitmeni Müge Konuralp, yaşamımız ve bedenimizin ardında nelerin gizli olduğunu keşfetmek için kendimizden uzaklaşıp arka plandaki büyük resmi görebilmemiz gerektiğinden bahsediyor. Böylece enerji, uyku ve beslenme düzenimizi bozarak hayat kalitemizi etkileyen ve bizi robot yaşama sürükleyen alışkanlıklarımızın farkına varıyoruz.

Alışkanlıkların hayatımızdaki yeri

Her birimizin sahip olduğu alışkanlıklar, kendimiz ve çevremizle olan ilişkilerimizi nasıl etkiliyor?
Her gün yaptığımız seçimler mantıkla verilen kararlarmış gibi görünse de her biri alışkanlıktır. Doğanın ritmiyle uyum halinde olan alışkanlıklar, yaşlansak da vücudu kuvvetlendirip zihnimizi temizler, ruhumuzu besleyerek hem kendimiz hem de etrafımızla olumlu ilişkiler yaratmamızı sağlar.

Alışkanlıklarımızın değiştirilmesi gerekli midir?
Tabii ki bedeniniz ve yaşamınızdan memnunsanız sorun yok ama sanırım çoğumuz gibi şikâyet edeceğiniz bir, hatta birkaç şey vardır. Elbette hepimiz, istikrarlı enerji, iyi bir uyku düzeni, sağlam bir vücut, güçlü bir sindirim ve bağışıklık sistemi, açık ve geniş bir bakış açısının hayatımızda her daim yer almasını arzularız.

Bütün bu saydıklarınıza nasıl ulaşabiliriz?
Hayatınızı arıtıp yeniden düzenleyerek, bu oluşturduğunuz yenilikleri birer alışkanlığa dönüştürerek ve yaşam kalitesini yükselten bir tasarım yaratarak bunu başarabilirsiniz, çünkü insan düşünüp karar verebilen zeki bir varlık olarak yaratılmıştır.

Alışkanlıklar neden bu kadar önemli?
Eğer otomatikleşmiş alışkanlıklarınız standartların altında ve doğanın ritmine aykırı ise, hayatımızın dengesi bozulmaya başlar. Hislerimiz, düşüncelerimiz ve biyokimyamızı etkileyerek negatif yansımalar üretilmesine neden olur. Duyguları rahatlatmak yerine gerginliği deneyimleriz. Dolayısıyla da düşüncelerimiz ve ilişkilerimiz kaygı dolu bir hale dönüşür.

Doğanın ritmi ve alışkanlıklar arasındaki ilişki nedir?
Gün batımından sonra doğadaki enerji aşağı doğru inmeye başlar ve bir şekilde tabiat uykuya hazırlanır. Ama biz ne yaparız? Bu enerji gidişatını onurlandırarak ona saygı göstermek yerine, bilgisayar veya cep telefonlarımızla uğraşır, dışarda arkadaşlarla yiyip içer veya televizyon karşısında "zapping" yapıp uyuya kalırız, yani farkında olmadan enerjimizi yüksek seviyede tutmaya çalışırız. Günümüzde bizi tüm dünya ile her an irtibata geçirebilen, havalı ve yüksek teknolojiye sahip cihazlar var. Evet, çok güzel ama acaba vücudun bağlantı cihazı olan bağışıklık sisteminiz ne durumda! Eğer bir gece kuşu gibi yaşıyorsanız, vücudun kendini temizleme işini zorlaştırdığınızı ve bunu tekrar ederek zamanla bağışıklık sisteminizi de zayıflatacağınızı söyleyebilirim.

Peki, ne yapmalıyız?
Bilirsiniz, her şey, yolunda gitmeyen şeylerin farkına varıp düzeltme kararı almakla başlar. Ne yapmanız gerektiğini bilmek ve bu konuda harekete geçmek ilerlemenin iki ana prensibidir. Dönüşüme başlamak için alışkanlık evrimini kullanabilirsiniz. Dengenizi bozan ve sizi doğanın ritminden uzaklaştıran o alışkanlıkların farkına vararak hayatınızda neyin değişmesi gerektiğini anladığınız an süreç başlamış olacaktır.

Bu konuda kendinizle ilgili nasıl bir çalışma yaptınız?
Her şeyden evvel ben hayatımdaki öncelikleri tanımladım ve kim olmak istediğime karar verdim. Hayatıma katacağım, doğanın ritmine uyan yeni alışkanlıklar beni cezbetti ve denemeye karar verdim. Böylece bu dönüşüm süreci başladı. Başta benim için imkânsız görünen uygulamaları küçük adımlarla ve benimle aynı çalışmayı yapan grup arkadaşlarımın desteği sayesinde hayatıma soktum. Uyku düzenim, kilo sorunlarım yola girdi ve kendimi daha sağlıklı hissederek yaşamaya başladım. Dileğim, yaşam kalitesini artırmayı arzulayan herkese yol gösterebilmek.
İnsan, bedeni, zihni ve ruhu ile bütünleştiğinde, hayatının bir amacı olduğunu anlayıp yaşamı daha barışçıl bir şekilde sahipleniyor.

www.mugekonuralp.com
mugekonuralp@gmail.com

Tanıtım



GÖRÜNDÜĞÜ GİBİ OLMAYABİLİR

#BAKMAOKU

Yazı: **Tuğba Kocaefe, Psikoterapist**

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Aşkın Gören Gözlere İhtiyacı Yok"







1. Gören gözler

Senaryo ve yönetmenliğini Onur Ünlü'nün üstlendiği film, bir "görme hikâyesi". Görülmenin, görmenin, görememenin hikâyesi... Dostoyevski, "Budala" adlı romanında, "Gereğinden fazlasını anlarsak, belki iyi anlayamayız" der. Filmdeki Salim karakterine bu sözü uyarlarsak, belki şöyle diyebiliriz: "Gereğinden fazlasını görürsek, belki görememeye başlarız." Cinayet planlarını kolayca çözebilen, arkasındaki karanlığı rahatça görebilen bir polistir Salim. Belki geçmişinde fazlasıyla görmek zorunda kaldığı şeyler, onun bu karanlık tarafı görmesini sağlamıştır ama sonunda bu karanlık annesi gibi kendi gözlerini de kör eder.

2. Kurban

Kurban etme ritüelleri, insanlık tarihinde çok eskilere dayanır ve "doğaüstü olan"a yani Tanrı'ya sunulan bir hediye olarak sembolleşir. Kurban kelimesinin kökünün yakınlaşma, bağ kurma anlamlarını düşünürsek, filmdeki konuşma ve sahneler daha anlamlı olur. Salim, "yakınlaştığı" kadına sorar, neden yakınlaştıklarına dair bir anlam arar. Cevap olarak da, kurban edildiğini öğrenir. Bazı ilişkiler böyledir; bir cellat ve bir de kurban vardır ortada. Bir kurbanın kanıyla "iyilik" yaptığına inanan çoğumuz için, çok da yabancı değildir bu ilişki tarzı. Geçmişin "kötülüğünü" temizlemek için, bir başkası bir başka ilişkide kurban edilmeye mahkûmdur.

3. Aşk

Annenin gözlerinde kendini gören bir bebeğin, görülmeye, duyulmaya ve tabii görmeye ve duymaya olan ihtiyacı ve arzusudur bir parçasıyla aşk. Annenin gözleri "kör"se, hiç görülmemişse bu bebek, fiziksel olarak görse de dünyayı, elbette kendi içinde karanlığa mahkûm olacaktır. Annenin gözlerinde anlamlanması gereken her şey, bu karanlığın içinde karmakarışık anlamlara sebep olur. Salim'in zihni de karmakarışıktır. Görmeyen anneye ulaşma çabası, onun kaderini Oedipus'un kaderiyle birleştirir.

ONUR ÜNLÜ

Yönetmenliğini Onur Ünlü'nün üstlendiği 2018 yapımı "Aşkın Gören Gözlere İhtiyacı Yok", 24. Uluslararası Adana Film Festivali'nde gösterildi ve En İyi Film, En İyi Yönetmen, En İyi Erkek Oyuncu ve En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu ödüllerine lâyık görüldü. Yönetmenin filmleri arasında, "Sen Aydınlatırsın Geceyi" (2013) ve "İtirazım Var" (2014) bulunuyor.

İlham veren cümle *M. Kutlukhan Perker*



"Hatalarım stilimdir."

Galip Tekin*

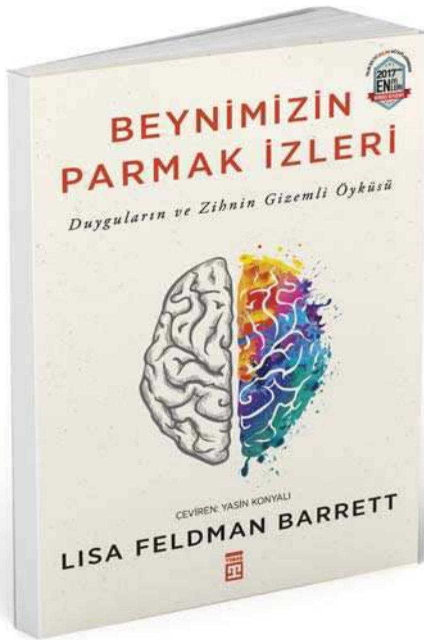
"Ustam Galip Tekin söylemişti bunu. İlk anlamıyla tabii ki çizgilerini kastediyordu. Anlatmak istediği hikâyeyi, uygun atmosferi yaratma pahasına gerçeklikten koparabilme cesaretini göstererek resmedebilmeyi, anatominin kurallarını parçalayıp bölmeden ama fotoğrafın referansına da esir düşmeden; kımıldayabilen, nefes alan ve özgün canlılar ya da objeler çizebilmeyi kastediyordu. Ve en nihayetinde teknolojiye esir düşmeden; örneğin, tüm hatalarını düzeltebilen ve nihayetinde tüm çizerleri eşitleyen bilgisayar ortamında çizmemeyi kastediyordu. Kâğıdın, kalemin, silginin ve mürekkebin refakatinde çıkılacak yolculuğu ve o malzemelere hükmederken -ya da buna gayret gösterirken- o malzemelerin de sana göstereceği rezistansın karşılığında vücut bulacak hoş sürprizleri ve yaşayacağın macerayı...
İkinci anlamıyla, hayatını nasıl yaşayacağınla da doğru orantılı bir analojiyi işaret ediyordu. Her şey ve hiçbir şey bizi tamamlar. Hatalarımız stilimizdir. Kafamızı suyun üzerinde tutabildiğimiz kadar, tosladığımız duvarlar da bizi tamamlar."

M. K. Perker, çizgi roman sanatçısı, karikatürist ve illüstratör. Türkiye'nin önde gelen mizah dergileri ve gazetelerinde çalışmasının yanı sıra Amerika'da da çizgi romanları yayımlanan Perker, 2016 yılında KaraKarga Yayınları'nı kurdu.

***Galip Tekin,** çizgi roman sanatçısı ve karikatürist. Çizgi roman dünyasının duayenlerinden Tekin, fantastik ve bilimkurgu tarzdaki çizgi romanlarıyla tanınıyor.

Raflarda öne çıkanlar

Hayata ve kendinize dair bakış açınızı yeniden keşfetmenizi sağlayan bu ayın ilham verici kitaplarını seçtik.



DUYGULARDAN FAZLASI

Beynimizin Parmak İzleri

Beynimizin duyguları nasıl kurguladığına dair bütün bildiklerinizi unutun. Lisa Barrett, duygularımızın sadece doğuştan gelen şeyler olmadığının yanı sıra beynimizin hislerimizi nasıl bir bulmaca gibi birleştirdiğini ve bu sürece nasıl katkıda bulunduğumuzu ele alıyor. Duygular neden kendiliğinden oluyormuş gibi hissettirir? Mantık duyguları gerçekten de kontrol eder mi? Duygular hastalıkları nasıl etkiler? Çocuklarınızı duygusal açıdan nasıl daha zeki hale getirebilirsiniz? **"Beynimizin Parmak İzleri"** bütün bu sorulara cevap vererek, zihni, beyni ve duyguyu konu edinen bu yeni bilimin merak uyandıran pratik uygulamalarını gözler önüne seriyor.

Lisa Feldman Barrett, Timaş Yayınları, 560 s.



ÖRNEK ALINASI

Kedi Gibi Düşünmek ve Davranmak

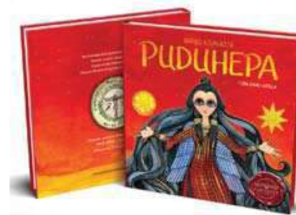
Kedi besleyenler yakından bilirler ki onların kendilerine has, huzur içinde yaşadıkları ve mutlu oldukları bir dünyaları vardır. Bizler ancak zamanla ve azıcık bilgelik kazanırken okulları, kitapları, düşünürleri olmayan kediler, hiçbir çerçeveye hapsolmadan, hiçbir referansa bağlanmadan hatta çok da uzun yaşamadıkları, çok fazla tecrübe edinmedikleri hâlde bir nevi doğuştan gelen bilgeliğe sahiptir. **Bizler onların vesilesiyle farklı bir bakış açısı kazanabilir,** dünyayı farklı bir pencereden görebilir ve aynı zamanda kendimize dair farklı ve daha gelişkin bir anlayışa erişebiliriz.

Stephane Garnier, Paloma Yayınevi, 160 s.

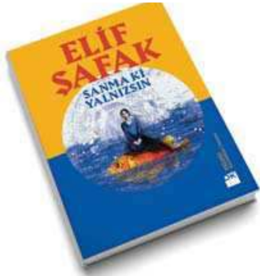
EĞİTİME DESTEK

Barış Kraliçesi Puduhepa

Tarihteki ilk yazılı barış anlaşması olan Kadeş'e mührünü basan, sevgi ve barış sözcüklerini tabletlere ilk olarak kazıyan güçlü bir kadının, **Puduhepa ve kız kardeşlerinin hikâyesi karşınızda.** Tuba Şamlı Atilla, çocuklar için hazırlanan hikâye kitabını yazıp resimlerken, barışa inanan küçük kraliçeyi hâlâ içinde koruyan büyük prensesler için de Arbil Çelen Yuca kitabı kaleme aldı. Siz de bu kitabı alarak **TOÇEV** çocuklarının eğitimine destek verebilirsiniz.



Tuba Şamlı Atilla, Arbil Çelen Yuca, puduhepavekizkardesleri.com

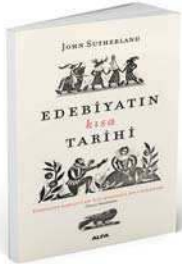


KISA KISA

Sanma ki Yalnızsın

Elif Şafak'ın kısa bir süre önce yayımlanan kitabı "Sanma ki Yalnızsın", yazarın bugüne kadar gazete ve dergilerde yayımlanmış olan yazılarından bir seçki sunuyor okuyucuya. Çok satan romanlarıyla tanınan Şafak'ın **iç dünyasına ve kendi düşüncelerine** ışık tutan bu kitap, zaman zaman sizi gülümsetirken, bazen de düşündürüyor.

Elif Şafak, Doğan Kitap, 220 s.



ESERLERİN YOLCULUĞU

Edebiyatın Kısa Tarihi

"Edebiyatın Kısa Tarihi" kitabının kendisi küçük olsa da ele aldığı konular büyük: Yunan mitleri, "Gılgamış Destanı", Shakespeare, "Moby Dick", "1984", "Harry Potter", "Da Vinci Şifresi" ve daha onlarca yazar ve kitap. **John Sutherland,** dünyanın çeşitli yerlerindeki edebiyatın okura nasıl ulaştığını ve bizler için ne anlama geldiğini eğlenceli bir dille anlatıyor.

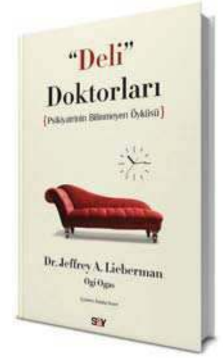
John Sutherland, Alfa Yayınları, 384 s.

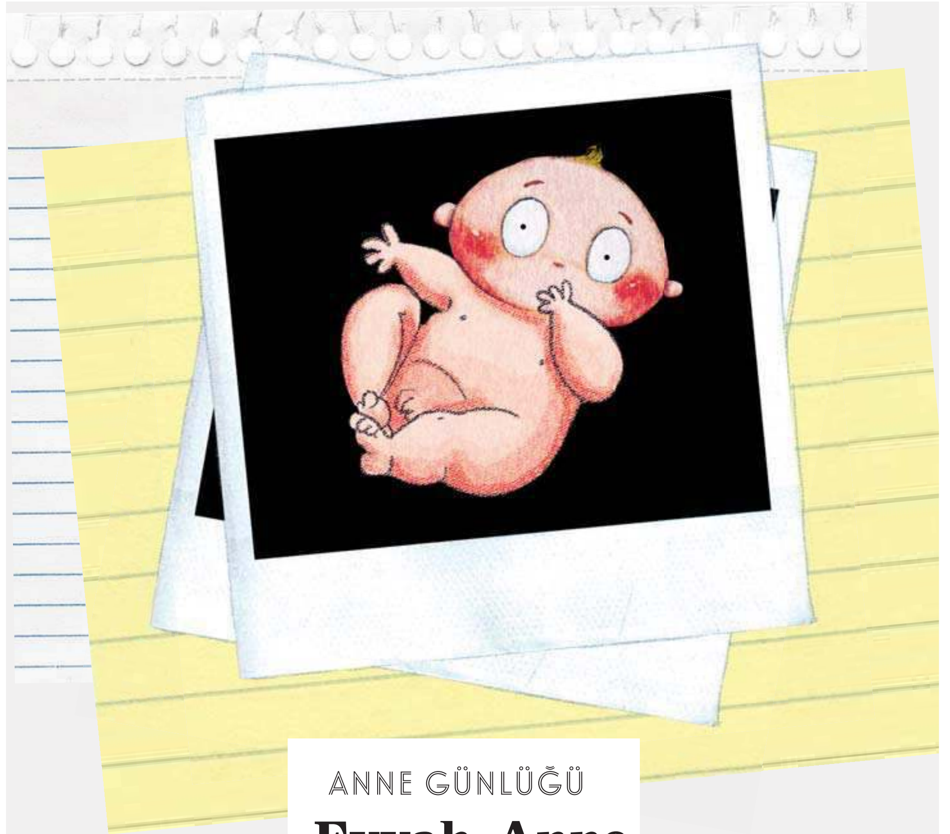
PSİKİYATRİNİN İLGİNÇ TARİHİ

"Deli" Doktorları

Psikiyatr Jeffrey Lieberman bu kitabında, "deli doktorları" damgasıyla yeniyetmelik çağına ve hayat kurtaran gerçek bir bilim olarak yetişkinliğine dek psikiyatrinin izini sürüyor. Bu uzun yolculuğa gerçekdışı teoriler, akıl almaz sahtekârlıklar, "koma terapileri" ve buz kıracağıyla yapılan lobotomiler gibi tuhaf ve cesur tedavi yöntemleri eşlik ediyor. **Kitapta pek çok ilginç vakaya da yer veriliyor.**

Jeffrey A. Lieberman, Say Yayınları, 392 s.





ANNE GÜNLÜĞÜ

Eyvah, Anne Oluyorum!

Eğer siz de "küçük lokma ye, büyük söz söyleme" deyişinden nasibini alanlardansanız, doğru yerdesiniz. "Ben asla evlenmem!", **"Çocuk mu? Hayatta yapmam!"** deyip hepsini birer birer hayata geçirdiyseniz, yalnız değilsiniz. Ezgi Berk, hamilelik sürecini ve doğumdan sonraki bir yılda yaşadıklarını bütün açıklığıyla **"Eyvah, Anne Oluyorum!"** kitabında anlatıyor. **Öznur Sönmez** ise esprili ve renkli çizimleriyle kitaba hayat veriyor.

Ezgi Berk, Karakarga Yayınları, 236 s.



HEDEF YOLUNDA

İş Dünyasında Hikâyenin Gücü

İşyerinde ekibinize ilham vermekte, onları heyecanlandırmakta ve hedeflediğiniz yönde harekete geçirmekte zorlanıyor musunuz? Şirket içi toplantılarda ve seminerlerde sizi dinleyenler üzerinde yeterli etkiyi bırakamıyor musunuz? **Bu kitap hikâyelerin gizemli gücünden faydalanarak iş dünyasında hedeflerinize ulaşmanız için** size rehber olacak.



Tarkan Karabel, Remzi Kitabevi, 128 s.

HAYATA DAİR

Moderato Cantabile

Marguerite Duras'nın önemli eserlerinden "Moderato Cantabile", Peter Brook tarafından aynı isimle beyazperdeye de uyarlanmıştı. Bir adam bir kafede sevgilisini öldürür. Bir kadın yine aynı kafede, kocasının yanında çalışan bir adamla tanışır. **Cinayetin nedeni üzerine başlayan sohbet hayata, aşka ve ölüme dair diyaloglarla** akıp gider.

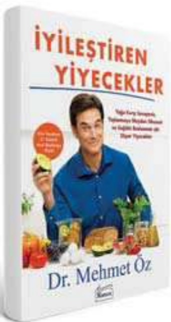


Marguerite Duras, Sel Yayıncılık, 90 s.

SAĞLIĞA GİDEN YOL

İyileştiren Yiyecekler

Ruh halinizi düzeltmenin, fit görünmenin, kilo vermenin ve harika hissetmenin zahmetsiz bir yolu olsa, mutlu olmaz mıydınız? Beslenme anlayışınızı kökten değiştirecek bu kitapta **Dr. Mehmet Öz,** yiyeceklerin iyileştirici gücünden olabildiğince faydalanmanız için kısa sürede olumlu sonuç veren ve hayat boyu sürdürülebilir bir plan sunuyor. Kitapta daha **sağlıklı ve dengeli bir hayat için** hangi adımları atmanız gerektiğini öğrenirken lezzetli tarifler de keşfedeceksiniz.



Mehmet Öz, Koridor Yayıncılık, 384 s.



PORTRE

Depresyon

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Hakan Türkçapar "Depresyon" adlı kitabında Bilişsel Terapi'nin depresyon tedavisindeki etkilerini ele alıyor.

Kişilerin depresif ruh halinden çıkabilmek için kendi kendilerine uygulayabilecekleri bilişsel yöntemler neler?
Depresyondaki kişinin ilk yapabileceği şey, kendisini ve yaşamını depresyonu azaltacak şekilde düzenlemesidir. Nasıl ki bir insanın tok hissetmek için belli aralıklarla yemek yemesi gerekirse, ruhsal olarak mutlu olabilmesi için de kendini doyurması gerekir. Yemek yememenin doğal sonucunun açlık olması gibi, ruhsal olarak beslenmemenin de sonucu önce mutsuzluk, sonra da depresyondur. Ruhsal olarak doyum, insanın yaşamını kendisine uygun etkinliklerle geçirmesiyle mümkün. Bu anlamda depresyondaki bireylerin davranışsal olarak ilk yapabilecekleri şey, haftada üç gün yaklaşık 40 dakikalık tempolu yürüyüştür, çünkü egzersiz, doğal bir antidepresan etkiye sahiptir. Depresyonun diğer önemli bileşeni ise algı ve düşüncelerimizdir. Depresyonun algı ve biliş alanındaki antidotu ise gerçekçi, uygun ve yararlı şekilde düşünmeyi geliştirmektir. **Depresyonda, kişi olumsuz olayları daha çok algılar.** Kendisindeki eksiklikleri, zayıflıkları ve kusurları fark eder, kendi dünyasını ve geleceğini ise karanlık görür. Bunu değiştirmek için bilmemiz gereken ilk şey, düşünce ve gerçeğin ayrı şeyler olduğudur. Bir şeyin aklınızdan geçmesi ya da onu düşünmüş olmanız düşündüğünüzün gerçek olduğuna inanmanızı gerektirmez. Bu nedenle herhangi bir olumsuz düşüncemiz olduğunda, bunun gerçekliği tanımlayan bir varsayım olduğunu hatırlayıp ne kadar gerçekçi, uygun ve yararlı olduğuna bakmalıyız. Depresyonla bağlantılı olumsuz duygu yaşatan düşünceleri incelerken kendimize ilk sormamız gereken soru "Bunu nereden biliyorum" olmalıdır. Bu soruyla, o andaki düşüncenizin gerçekçi veya uygun olduğunun kanıtı nedir, bunu bulmaya çalışın. Daha sonra bu düşüncenizin tamamıyla doğru olmadığının kanıtları neler olabilir onları araştırın. Ardından destekleyen veya desteklemeyen kanıtlara bakarak o durumla ilgili daha gerçekçi veya uygun bir tanımlama oluşturun.



Hakan Türkçapar, Epsilon Yayınevi, 568 s.

TEDİRGİNLİKLE SINANANLAR

Gevişgetirenler Zamanı

Brezilyalı yazar **José J. Veiga'nın "Gevişgetirenler Zamanı",** tahakküm edenle tahakküm altında kalanın ilişkisini sorgulayan tekinsiz bir öyküyü konu ediniyor. Hayatları iç içe geçmiş Manarairemalılar, bir gün nehrin öte yanındaki çayıra yerleşen gizemli adamlarla güne uyanır. Kim oldukları ve nereden geldikleri bilinmeyen bu esrarengiz adamlar, yarattıkları korku, endişe ve öfkeyle kasabanın toplumsal hafızasında derin izler bırakacaktır.



José J. Veiga, Delidolu Yayınları, 184 s.



CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Bayan Değil Kadın

Gazeteci **Seda Kaya Güler** "Bayan Değil Kadın" adlı kitabında, 14 yıl boyunca düzenli olarak gazeteye yazdığı yazılarından oluşan bir seçkiyi okuyucuyla buluşturuyor. Yazılarında **toplumsal cinsiyet eşitsizliğini dile getiren Güler,** kadın ve erkeğin farklı oluşundan ama bu farklılıkların aynı haklara sahip olmalarını engellemediğinden ve bu iki cinsin her konuda eşit olduğundan bahsediyor.



Seda Kaya Güler, A7 Kitap, 175 s.

İNSANLIK KOMEDİSİ

Ne Mutlu Mutlulara

Gelecek hayallerinden vazgeçmiş ve arzularını yitirmiş sıradan insanların aşkla, iktidarla, dostlukla, hastalıkla, başarıyla, ölümle, aileyle ilişkilerini kimi zaman derin bir melankoliyle kimi zaman da keskin bir mizahla mercek altına alan Yasmina Reza, **"Ne Mutlu Mutlulara"** kitabında birbirine değen bu hayatlara sızıyor.



Yasmina Reza, Can Yayınları, 152 s.



AĞAÇ YAŞKEN...

Disiplinlerarası Değerlerimiz ve Görgü

Zarafet Akademi'sinin kurucusu, eğitimci ve yazar **Gökhan Dumanlı** tarafından hazırlanan, 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında öğrencilerle buluşacak olan, "Disiplinlerarası Değerlerimiz ve Görgü" serisi, değerler ve görgü konularını birbirine paralel olarak işlenecek şekilde ele alıyor.



Gökhan Dumanlı, Mavi Bilye Yayınları



Çağımızın 10 yeni sendromu

Eskiden sadece pazartesi sendromu vardı. Şimdiyse yoğun iş temposu, internet kullanımı, politik koşullar birçok yeni rahatsızlığın ortaya çıkmasına neden oldu. Günümüzün yeni sendromlarını tanıyor musunuz?

Yazı: Nihan Karahan

Yeni hastalıkların ilaç endüstrisi tarafından para kazanmak için yaratıldığı düşünülür. Örneğin panik atak bunlardan biridir. Amerikan Psikiyatri Birliği, panik atağı 1980'de hastalık olarak tanımıştır. Paniğin bireysel ve kolektif inşası üzerinde çalışan Sosyolog Jackie Orr, bu yeni hastalığın medya, devlet ve uluslararası ilaç şirketleri tarafından kullanıldığını öne sürer.
Bazen de toplumsal normlar değiştiğinde, öncesinde hastalık olarak görülen bir olgu bu kategoriden çıkar. Örneğin eşcinsellik, Amerikan "Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı DSM"de 1973'e kadar psikolojik bir rahatsızlıktı. Günümüzdeyse sürekli yeni bir ruhsal sıkıntı duyuyoruz. Henüz uzmanlar tarafından "hastalık" olarak tanımlanmıyorlar, daha çok sendrom veya rahatsızlık olarak ifade ediliyorlar. Neredeyse hepsi çalışma hayatı, internet ve politik koşullarla bağlantılı. Bazı sendromlar 15 sene önce hiçbir şey ifade etmeyecek kadar yeni (selfitis gibi); bazıları ise daha eski, 1970-1980'li senelerde ortaya çıkmışlar ancak 2000'lerde göze çarpan bir yükselişteler. >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/GANDEE VASAN

>> Uzman Psikolojik Danışman ve Psikoterapist Esra Alıcı'ya göre, belirli ruhsal hastalıkların yanında, yeni psikolojik rahatsızlıkların da ortaya çıkması mümkün ve bunun sebebi yaşamda değişen koşullar. "Psikolojik rahatsızlıklar kaynağını yaşanan koşullardan alır. İnternetin olmadığı zamanlarda 'internet bağımlılığı'ndan söz edilemez. İş ve hayat koşullarının zorlaşması ve insanların kendilerinden fazla veriyor olmaları, son zamanlarda sıkça duyduğumuz 'burn out' yani tükenmişlik sendromuna sebep oluyor. Değişen koşullar kişiler üzerinde baskı yarattıkça, stres artıyor ve ortaya yeni tür problemler çıkıyor." Yaşam koşullarının değiştiği kaçınılmaz bir gerçek. Bu da yeni rahatsızlıkların sebebinin -post hatta hiper- modern yaşam olup olmadığı sorusunu akla getiriyor. Alıcı bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Her çağın kendine has psikolojik problemleri var. Modern yaşam da kendi rahatsızlıklarını üretiyor. Toplumsal olaylar, teknolojik gelişmeler ve gelişen yeni alışkanlıklar beraberinde bazı psikolojik problemleri de getiriyor." Rahatsızlıkların çoğunun ismi de yeni kelimelerden oluşuyor; psikoterapistin de belirttiği gibi, "Modern dünyada yeni kelimelerle beraber yeni rahatsızlıklar ifade ediliyor". Henüz birer hastalık statüsünde olmasalar da, şikâyetleri gruplayan ve ifade eden bir isim almış bulunuyorlar.

Peki, etrafta dolaşan birer kara buluta benzeyen bu yeni rahatsızlıklardan kendimizi nasıl korumalıyız? Psikoterapist Esra Alıcı, farkındalık kazanmayı, bilgi edinmeyi ve önlem almayı öneriyor. "Kendimizi koruyabilmenin ilk adımı farkındalık ve bilgi edinmek. Ancak bundan sonra bazı önlemler alabilmemiz mümkün olur. Öncelikle yaşadığımız sıkıntının derecesini bilmek ve erken dönemlerde ilerlemesini engellemek, rahatsızlığın ödeteceği bedelleri daha aza indirger. Bunun yanında stresle baş edebilme yöntemlerinin öğrenilmesi, sosyalleşebilmek için sosyal ve iletişimsel becerilerin geliştirilmesi gerekir. Ayrıca kendimizle olan ilişkimize dikkat etmemiz ve kendi ihtiyaçlarımızı ön plana alıp karşılamamız en iyi korunma yöntemidir." En çok konuşulan 10 yeni sendrom listesine bakmadan önce; bu vesileyle "stres"i ve kavramı 1936'da "bir adaptasyon rahatsızlığı" olarak tanımlayan Viyanalı doktor Hans Selye'yi de analım.

"Her çağın kendine has psikolojik problemleri var. Modern yaşam da kendi rahatsızlıklarını üretiyor."

Esra Alıcı, Uzman Psikolojik Danışman ve Psikoterapist



GETTY IMAGE TÜRKİYE

1 Hangiexty

İsmi çok yeni konmuş bir sendrom, İngilizce akşamdan kalmışlık (hangover) ve endişe (anxiety) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşuyor. "Hangiexty", dozu kaçırılmış alkollü bir eğlencenin ertesinde yaşanmış olabileceklerden endişelenmeyi ifade ediyor. Belirtileri, yoğun kaygı ve hatırlamada zorluk. Bu durumda alkolün şeker, tuz, kafein gibi vücutta strese uygun fiziksel koşulları yaratması da rol oynuyor. Eğer kaygı başka ruhsal ve fiziksel koşullardan kaynaklanmıyorsa, alkol vücuttan atıldıktan sonra (alınmış alkol miktarına göre 48-72 saat sonra) devam etmemesi gerekiyor.

2 Nomofobi

Cep telefonsuz kalma korkusu. Kelime İngilizce "no mobile phobia"dan türetilmiş. Cep telefonuyla iletişimden



yoksun olunduğu; şarjın bitmesi, internet bağlantısının kopması gibi koşullarda ortaya çıkıyor. İnsan ve bilgisayar ilişkileri üzerine çalışan Yrd. Doç. Çağlar Yıldırım'ın araştırmalarına göre nomofobi, iletişim kuramama, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve telefonun pratik faydalarını kaybetme endişeleriyle bağlantılı. Türkiye'de üniversite öğrencilerinin yüzde 42,6'sında nomofobi mevcut. En büyük korkularıysa iletişim ve bilgiye erişimi kaybetmek.

3 İyi olma sendromu

Sendrom ismini Carl Cederström ve Andre Spicer'ın henüz Türkçeye çevrilmemiş kitabı "The Wellness Syndrome"dan alıyor.
Belirtileri; spor yapılmadığı zaman duyulan suçluluk duygusu, her yemeğin kalori hesabını yapmak, sürekli mutlu olmaya veya görünmeye çalışmak.
Araştırmacılara göre, sağlıklı ve mutlu insanlar ahlak açısından da iyi olarak algılanıyor.
Daha büyük bir çerçevedeyse, sağlıklı ve mutluymuş gibi görünmek şirketlerin çalışanlarına, kapitalizmin tüketicilere daha çok çalışmaları ve tüketmeleri için dayattığı bir zorunluluk olarak görünüyor. >>

>>
4 Kimlik hırsızlığı sendromu

Objektif olarak kanıtlanabilir yeteneklerinin olmasına rağmen, iş dünyasında bazı insanlar ulaştıkları seviyeye haksız olarak geldiklerini düşünüyorlar. 1985'te Dr. P. R. Clance tarafından ortaya konmuş olan sendrom, güncelliğini koruyor. Başarılarını kendilerine değil, şans, zamanlama gibi faktörlere bağlı görüyorlar. Sahte olmaktan şüphe edip bunun bir gün ortaya çıkacağı hakkında endişe duyuyorlar. Başarıyı içselleştirememe ve negatif özeleştiri diğer belirtiler arasında bulunuyor. Bu sendromun bazı sebepleri çocukluktan geliyor; ebeveynin zekâ ve başarı vurgulu yönlendirmeleri, aile ortamında destek ve ifade eksikliği gibi. Başarıyı devam ettirememe korkusuysa depresyona sürükleyebiliyor.

5 Tükenmişlik sendromu

Hem psikolojik hem de fiziksel olarak, kronik mutsuzluk ve yorgunluk şeklinde ortaya çıkıyor. 1974'te H. J. Freudenberger'in ortaya koyduğu sendrom, zorlayıcı sosyoekonomik şartlarla beraber günümüzde en çok üzerinde konuşulan rahatsızlıklardan biri haline geldi. Her seviye çalışanı meslek çeşidinden bağımsız olarak etkiliyor. Ebeveynler ve öğrenciler de risk altında. Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk, psikosomatik şikâyetler, kronik stres ve ruhsal enerji kaybı en belirgin özellikleri. Bu durumu çalışma ortamındaki iş yükü, takdir görmeme, belirsiz rol, iş saatleri dışında sürekli erişilebilirlik gibi faktörler tetikliyor. Korunmak için, işte sınırlar koymak, kişisel zamanı işe değil sevilen aktivitelere ayırmak yardımcı olabiliyor.

6 Dunning-Kruger etkisi

Günlük dilde "cahil cesareti" olarak adlandırılan olgu, bilgisiz kişilerin yetkin kişilere göre özgüvenlerinin daha yüksek olmasını bilimsel olarak kanıtlıyor. Diğer bir ismi aşırı özgüven etkisi. Araştırmacıların isimlerini verdikleri psikolojik kavrama göre, bilgisiz insanlar yetkin insanların bilgisini ve kendi bilgisizlik seviyelerini doğru değerlendiremiyor. Deneyin sonucu, bilgisiz kişilerin söz konusu alanda eğitildikten sonra eksiklerini anlayabildiklerini gösteriyor. Bu sendrom Filozof ve matematikçi Bertrand Russell'ın "Dünyanın sorunu, akıllılar hep kuşku içindeyken, aptalların küstahça kendilerinden emin olmalarıdır" söylemine bir gönderme yapıyor.

7 Felaket yorgunluğu

Artık neredeyse her gün medyada bir felaket haberi yer alıyor. Doğal felaketler, insanın sebep olduğu çevre felaketleri, savaşlar, göçler, terör saldırıları... Daha birinin acısı geçmemişken, diğeri duyuluyor. Dünyanın bu hali, insanın kötü olayları yaşama ve üstesinden gelme kapasitesini zorluyor. Dr. McNaughton-Cassill'in ismini koyduğu bu sendrom, medyada sürekli felaket haberlerine maruz kalan insanlarda "merhamet yorgunluğu" oluştuğunu, bir tür alışma ve hissizleşmeyle beraber olaylara karşı empatilerini, ilgilerini ve yardımcı olma isteklerini kaybettiklerini ifade ediyor.

8 Selfitis

Bazı sosyal medya profillerinde kullanıcıların daha fazla selfie paylaşmasının nedeni "selfitis" yani obsesif selfie çekme ihtiyacı olabilir. 2014 senesinde selfitisin Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hastalık olarak sınıflandırıldığı haberi doğru değildi, ancak yine de konu üzerinde bilimsel araştırmalar yapılıyor. J. Balakrishnan ve M. D. Griffiths, 2017'deki araştırmalarında selfitisin altı bileşeni bulunduğunu belirtiyor: Çevreyi iyileştirme, sosyal rekabet, dikkat arayışı, duygudurum değişikliği, özgüven ve sosyal uyum. Selfie'lerin tehlikeli olabileceğini de belirtmek gerek; 2014-2016 arasında ne yazık ki dünyada toplam 127 kişi selfie çekerken ölmüş.

9 Siberkondri

Bir rahatsızlığı internetten araştırıp kendine kötü hastalık teşhisi koymanın artık bir ismi var. Sendrom, sağlık fobisi hipokondrinin sanal uyarlaması. Sağlık kaygısına yatkın kişilerde daha çok görülüyor. Ücretsiz bilgi edinimi, anonim araştırma rahatlığı, bilgilenme, teşhis ve tedavi hakkında fikir sahibi olma isteği ve kesin teşhis talebi internetin sağlık araştırmaları için kullanılmasının motivasyonlarını oluşturuyor. Ancak meraklarını gidermek isteyen kullanıcılarda tam tersine endişelerin arttığı görülüyor. İnternet bilgilerinin güvenilirsizliği ve belirsizliği de bu duruma katkıda bulunuyor. İnternetteki sağlık bilgilerinin nasıl değerlendirilmesi gerektiğini öğrenmek yardımcı olabiliyor.

ISTOCK

>> 4 **Kimlik hırsızlığı sendromu**

Objektif olarak kanıtlanabilir yeteneklerinin olmasına rağmen, iş dünyasında bazı insanlar ulaştıkları seviyeye haksız olarak geldiklerini düşünüyorlar. 1985'te Dr. P. R. Clance tarafından ortaya konmuş olan sendrom, güncelliğini koruyor. Başarılarını kendilerine değil, şans, zamanlama gibi faktörlere bağlı görüyorlar. Sahte olmaktan şüphe edip bunun bir gün ortaya çıkacağı hakkında endişe duyuyorlar. Başarıyı içselleştirememe ve negatif özeleştiri diğer belirtiler arasında bulunuyor. Bu sendromun bazı sebepleri çocukluktan geliyor; ebeveynin zekâ ve başarı vurgulu yönlendirmeleri, aile ortamında destek ve ifade eksikliği gibi. Başarıyı devam ettirememe korkusuysa depresyona sürükleyebiliyor.

5 **Tükenmişlik sendromu**

Hem psikolojik hem de fiziksel olarak, kronik mutsuzluk ve yorgunluk şeklinde ortaya çıkıyor. 1974'te H. J. Freudenberger'in ortaya koyduğu sendrom, zorlayıcı sosyoekonomik şartlarla beraber günümüzde en çok üzerinde konuşulan rahatsızlıklardan biri haline geldi. Her seviye çalışanı meslek çeşidinden bağımsız olarak etkiliyor. Ebeveynler ve öğrenciler de risk altında. Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk, psikosomatik şikâyetler, kronik stres ve ruhsal enerji kaybı en belirgin özellikleri. Bu durumu çalışma ortamındaki iş yükü, takdir görmeme, belirsiz rol, iş saatleri dışında sürekli erişilebilirlik gibi faktörler tetikliyor. Korunmak için, işte sınırlar koymak, kişisel zamanı işe değil sevilen aktivitelere ayırmak yardımcı olabiliyor.

6 **Dunning-Kruger etkisi**

Günlük dilde "cahil cesareti" olarak adlandırılan olgu, bilgisiz kişilerin yetkin kişilere göre özgüvenlerinin daha yüksek olmasını bilimsel olarak kanıtlıyor. Diğer bir ismi aşırı özgüven etkisi. Araştırmacıların isimlerini verdikleri psikolojik kavrama göre, bilgisiz insanlar yetkin insanların bilgisini ve kendi bilgisizlik seviyelerini doğru değerlendiremiyor. Deneyin sonucu, bilgisiz kişilerin söz konusu alanda eğitildikten sonra eksiklerini anlayabildiklerini gösteriyor. Bu sendrom Filozof ve matematikçi Bertrand Russell'ın "Dünyanın sorunu, akıllılar hep kuşku içindeyken, aptalların küstahça kendilerinden emin olmalarıdır" söylemine bir gönderme yapıyor.

7 **Felaket yorgunluğu**

Artık neredeyse her gün medyada bir felaket haberi yer alıyor. Doğal felaketler, insanın sebep olduğu çevre felaketleri, savaşlar, göçler, terör saldırıları... Daha birinin acısı geçmemişken, diğeri duyuluyor. Dünyanın bu hali, insanın kötü olayları yaşama ve üstesinden gelme kapasitesini zorluyor. Dr. McNaughton-Cassill'in ismini koyduğu bu sendrom, medyada sürekli felaket haberlerine maruz kalan insanlarda "merhamet yorgunluğu" oluştuğunu, bir tür alışma ve hissizleşmeyle beraber olaylara karşı empatilerini, ilgilerini ve yardımcı olma isteklerini kaybettiklerini ifade ediyor.

8 **Selfitis**

Bazı sosyal medya profillerinde kullanıcıların daha fazla selfie paylaşmasının nedeni "selfitis" yani obsesif selfie çekme ihtiyacı olabilir. 2014 senesinde selfitisin Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hastalık olarak sınıflandırıldığı haberi doğru değildi, ancak yine de konu üzerinde bilimsel araştırmalar yapılıyor. J. Balakrishnan ve M. D. Griffiths, 2017'deki araştırmalarında selfitisin altı bileşeni bulunduğunu belirtiyor: Çevreyi iyileştirme, sosyal rekabet, dikkat arayışı, duygudurum değişikliği, özgüven ve sosyal uyum. Selfie'lerin tehlikeli olabileceğini de belirtmek gerek; 2014-2016 arasında ne yazık ki dünyada toplam 127 kişi selfie çekerken ölmüş.

Medyada sürekli felaket haberlerine maruz kalan insanlarda "merhamet yorgunluğu" oluşuyor.

9 **Siberkondri**

Bir rahatsızlığı internetten araştırıp kendine kötü hastalık teşhisi koymanın artık bir ismi var. Sendrom, sağlık fobisi hipokondrinin sanal uyarlaması. Sağlık kaygısına yatkın kişilerde daha çok görülüyor. Ücretsiz bilgi edinimi, anonim araştırma rahatlığı, bilgilenme, teşhis ve tedavi hakkında fikir sahibi olma isteği ve kesin teşhis talebi internetin sağlık araştırmaları için kullanılmasının motivasyonlarını oluşturuyor. Ancak meraklarını gidermek isteyen kullanıcılarda tam tersine endişelerin arttığı görülüyor. İnternet bilgilerinin güvenilirsizliği ve belirsizliği de bu duruma katkıda bulunuyor. İnternetteki sağlık bilgilerinin nasıl değerlendirilmesi gerektiğini öğrenmek yardımcı olabiliyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE



10 Teknoloji müdahalesi

Bu sendrom için, iletişim araçlarının ilişkiler üzerindeki etkisi diyebiliriz. Türkçeye teknoloji müdahalesi olarak çevrilebilecek kavram "technoference", İngilizce teknoloji (technology) ve müdahale (interference) kelimelerinden oluşuyor. Televizyon, bilgisayar, cep telefonları, ilişkilerde paylaşılması gereken zamanı kesintiye uğratarak ilişkiden alınan memnuniyeti, hayat kalitesini düşürüyor; depresyon belirtilerini ve anlaşmazlıkları çoğaltıyor. McDaniel ve Coyne'a göre, teknolojinin sohbetlere veya beraber yapılan etkinliklere müdahale etmesine kasıtlı ya da kasıtsız izin verilmesi, ilişkide bireylerin neye daha çok değer verdikleri hakkında örtük mesajlar içeriyor ve ilişki için negatif sonuçlar doğurabiliyor.

İlham perime mektup

Piyanonun başında müzisyen, tuvalinin başında ressam, bilgisayarının başında yazar... İlham perisinin bir dokunuşuyla yeni eserler yaratmayı bekliyor sanatçılar, yazarlar, düşünürler. Caz Müzisyeni Esra Zeynep Yücel, Yazar İsmail Güzelsoy, Ressam Seda Gazioğlu yaratıcılıklarını tetikleyen ilham perilerini anlatıyor.

Derleyen: Ekin Nazlı Fotoğraflar: Erhan Tarlığ

Kalliope, Kleio, Erato, Euterpe, Melpomene, Polymnia, Terpsikhore, Thalia, Urania... Yunan mitolojisindeki bu ilham perilerinin her birinin kendine ait bir alanı var: Tarih, müzik, trajedi, komedi, şiir gibi. Efsanelere göre Zeus'un kızları sanatçıların yeni eserler üretmelerinde ilham kaynağı oldular. Hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını körüklediler. Sanatçı artık inanmasa da ilham perisi bulunması gereken bir kaynağa dönüştü.

İlham perileri sadece efsanelerde ya da hayal dünyasında var olmazlar. Bazen de kemikten kişiler olarak sanatçının karşısına çıkarlar. Örneğin; Gala, Salvador Dali'nin sanatını istila etmeden önce Paul Éluard'ın ilham perisiydi.

Dominique Bona, bu kültürlü ve coşkulu Rus kadını için yazdığı biyografide ondan şöyle bahseder: "Gala ressama ilham ya da poz vermekten hoşnut değildi, ancak ona öyle bir güven veriyordu ki Gala olmasa o bir hiç olurdu." Dönemin şairlerini büyüleyen Tomris Uyar, ilham perilerinin sahip olunan yetenekten ziyade dehaya ilham verdiğini bizlere hatırlatıyor. İlham perisi bir modelden ziyade yapıtın ardındaki yapıttır, onsuz hiçbir şey mümkün değildir.

Esra Zeynep, Caz Müzisyeni

Biricik İlham Perim,

Günlerden bir gün, yalnızım. Elimde kalemim, kâğıdım, balkondan denize doğru bakıyorum. Şarkı sözlerimi, şiirlerimi, balkonumda denizin kokusunu içime çekerken yazarım. Hani herkesin bir yeri vardır ya; büyülü, gizli saklı. İşte o yer benim için, deniz kokulu minik balkonum. Kelimeler dökülmeye başladı bomboş kâğıdıma. Satırlar doluyor, üstünü çiziyorum, tıkanıyorum, ellerim kilitleniyor, denizdeki o koca taşlar gibi kımıldamıyor kalemim! Birden elimden bıraktım her şeyi ve içimde fırtınalar koparcasına, "İlham perim nerdesin? Bana söz vermiştin; beni sarmalamaya, kucaklamaya ve hep yanımda durmaya..." diye haykırdım. Bu duygular içinde onu ararken, kalemim hızlanmaya, kelimeler akmaya, yazılar yeni anlamlar kazanmaya başladı.
İşte geldi benim ilham perim. Göremesem de, sarılamasam da, orada olduğunu hissediyorum. O gün benim kulağıma fısıldayarak, "Sadece hisset, duyguların seni istediğin yere götürecek" dedi ve uzaklardaki yıldızların ışıltısında kayboldu. Geçen ay çıkan yeni şarkım "Adam Gibi", onun mırıldandığı güzel sözlerle, müzikle söylemekten haz aldığım bir hale geldi.
Duygular içinde yüzdüğümde, kendimle çatıştığım, gönlümü kapattığım ya da kapılarımı tamamen açtığımda, her zora düştüğümde, beni kollayan, bana beni ve doğrularımı hatırlatan bir perim var hayatta. Benimle yaş alan ve benimle var olan... Ne şanslıyım ben, sana bir kez daha çok teşekkür ederim biricik ilham perim.



İsmail, Yazar

İlhamabi

Asıl adı İlhami'ydi ama muhitin en olgun adamı olduğu için kendisinden birkaç yaş büyükler bile ona İlhami abi diyorlardı. Kahvehaneciliğe başladıktan sonra, sürekli insanlar ona seslenmek zorunda kaldığından, kısa sürede adıyla unvanı tek bir şeye dönüşüp İlhamabi olmuştu adı. Cümle kurmaz, yan cümleciklerle idare ederdi. Çayı olağanüstü lezzetliydi.

Her anlamda ağır bir adamdı İlhamabi. Yavaş hareket ederdi, sessizdi ve kahvehanede haddini aşanlara dik bakışlarıyla müdahale ederdi. Zıvanadan çıkanlara bir bakış atardı, bu bakışı yiyen sessizce kalkıp çıkardı. Kimse onun gücünün kaynağını sorgulamazdı. Hâlâ da bilen yoktur. Ona karşı gelmenin bir yaptırımı var mıydı? Hiç sanmıyorum. İlhamabi büyük bir blöfün şifresiydi. Nereden geldiğini ve muhitimize nasıl yerleştiğini, üstüne bir de köşe dükkânı nasıl kiraladığını bilen yoktu. Muhitin en güzel dükkânına bankalar bile talip olmuş ama nasılsa İlhamabi kapmıştı. Hangi yan cümlecikle ikna etmişti kim bilir mülk sahibini. Belki de konuşmamıştı bile. Tam kırk yedi sene muhitimizde yaşadı, onun için ajan diyenler oldu, Rusya'dan kaçtığı söylendi, hapisten çıkıp geldiği, geride yedi leşi olduğu dile dolandı bir ara, vaktiyle fabrikatör olduğu ve aşk yüzünden kayışı sıyırttığı iddia edildi ve biz hiçbir zaman İlhamabi'nin kaynağını bilemedik. Big Bang kadar gizemliydi.

Naçiz yazma serüvenimin en büyük ilham kaynağı İlhamabi'dir. Gereksiz cümlelerden kaçınmanın ve çayın edebiyatta ne kadar mühim olduğunu ondan öğrendim. Daha önemlisi, ağır olmak için herhangi bir yük taşımak gerekmediğini gösterdi bize İlhamabi.

Nereden geldiysen geldin be abi, sen ki o çayı yaptın ve suskun kalmakla her şeyi söyleme ihtimalini bahşettin bize, yattığın yer nur dolsun. Kahvehanenin yeri şimdi McDonald's oldu ama ağırlığın ve muhit komple bizde sevgili abim, gözün arkada kalmasın. Rahmette uyu. Çıkayım mı İlhamabi? Bir yanlışım mı oldu?



Seda, Ressam

Sevgili İlham Kedim,

Neden bütün gün uyuyup gecenin üçünde sapıtıyorsun? Ertesi sabah erken kalkmam gerektiğini biliyorsun, neden? Peki ya günlerce üst üste sabahlayıp yırtındığım gecelerde kıçını devirip benimle hiç ilgilenmeden uyumana ne demeli? Sanırım hakkında söylenenler doğru... Nankörsün!

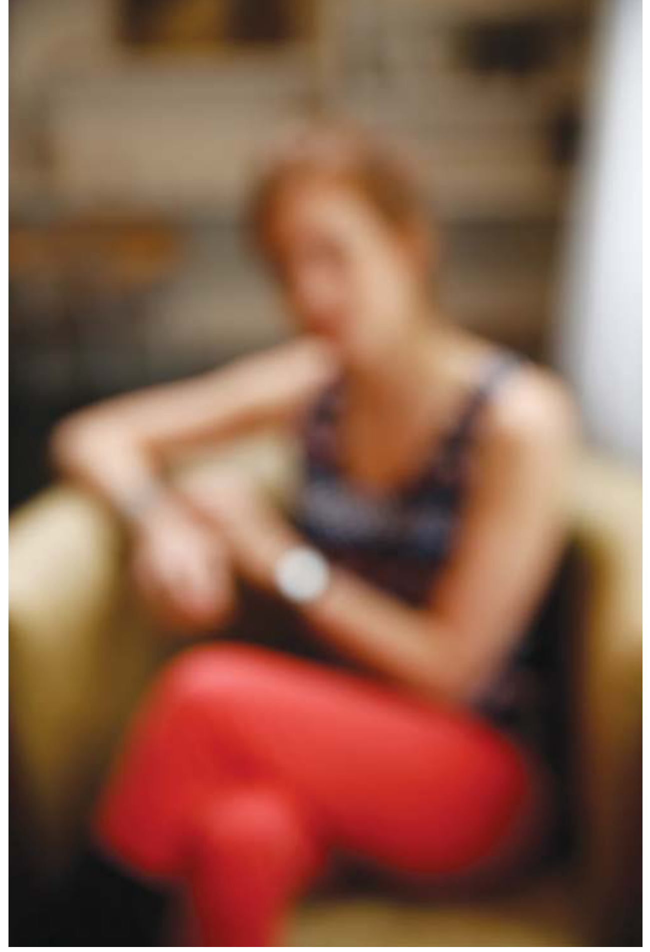
Ben ki ağzından çıkacak iki kelimeyi duymak için her türlü fedakârlığı yaparken, sabote ettiğin günlük sosyal hayatımın, seni yalnız bırakmamak uğruna gitmediğim düğünlerin, katılmadığım doğum günlerinin, ektiğim buluşmaların, açmadığım telefonların, akabinde söylediğim yalanların hesabını bana nasıl vereceksin? Kulağıma fısıldadığın iki kelime hayatımı değiştirmiyor olsa çekilecek dert değilsin.

Ama şu da bir gerçek ki, lütfedip de benimle konuştuğun anlarda algılarımın boyutlarını değiştirip atomlarıma kadar hayat enerjisiyle dolduğumu hissettiriyorsun. Sensiz bir hiç olduğumun gayet iyi farkındasın. Ama rica edeceğim beni sessizliğinle terbiye etme!

Seni her şeyden çok seven sahibin Seda.

İLK GÖRÜŞME

Her ay bir Psychologies okuru Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 24 yaşındaki Aurore.



"Hayattaki yolumu bulmakta zorlanıyorum"

Yazı: Anne B. Walter
Fotoğraflar: Bruno Levy
Çeviri: Hazal Louze

"Sanki hayatta ilerlememi engelleyen şeyler var" diyerek söze başlıyor Aurore. "Hep şüphe içindeyim. Bu yüzden özgüven eksikliği yaşıyorum ve gelecekten endişeleniyorum."
Robert Neuburger, "Bu güvensizlik kendinize karşı mı yoksa hayata dair mi?" diye soruyor.
Aurore: Başta kendime.
Robert Neuburger: Hayatta yenilgileriniz oldu mu?
A.: Söz konusu sadece kendi başarısızlıklarım değil. Annemle pek kolay olmayan zor bir hayatımız var. Sanırım beni en çok zorlayan şey bu. Annem uzun zamandır alkol bağımlısı. Sarhoş olduğunda, onu idare etmek kolay olmuyor.
R. N.: Annenizle yalnız mı yaşıyorsunuz?
A.: Evet, babamı çok az tanıdım. Ben doğduktan sonra evi terk etmiş. Nadiren görüşürdük. Vefat etti. Annemin başka ilişkileri oldu ama bunlar benim açımdan iyi olmadı. Onlar da alkol kullanıyordu ve anneme şiddet uyguluyorlardı. Ben kendimi bunların dışında tutmak istedim, ancak her seferinde kendimi şeytan üçgeninin ortasında buldum.
R. N.: Büyükanneniz ve büyükbabanız hayattalar mı?
A.: Okul çağındayken, haftanın büyük kısmını anneannemde geçirirdim ama o da vefat etti ve onun ölümünden sonra ailemiz parçalandı.
R. N.: Yani siz şu an annenizle yalnız bir hayat mı yaşıyorsunuz?
A.: Evet, kendisi dayılarımla da görüşmüyor. Kendini ailenin çürük elması olarak görüyor. Bana bunları anlatır durur. Her duygusunu bana açar. Bu hep böyleydi. Hatta küçük bir çocuğa söylenmemesi gereken şeyleri de söylemişti. İntihar eden dayımın onu ensest ilişkiye zorladığını da anlatmıştı. Bütün bu yaşadıklarından dolayı annem bir türlü beyaz bir sayfa açamadı. Şimdi olduğu kadına dönüşmesinde birçok olay rol oynamış. Ben de onunla yaşadığım için onun yaşadıklarının cezasını çekiyorum.
R. N.: Ne iş yapıyorsunuz?
A.: İşsizim ama iş arıyorum. Bugüne dek, satış ve pazarlama sektöründe başkalarının yerine geçici olarak çalıştım. İşe başladığımda istekli oluyorum. Ne zamanki işi öğreniyorum, o işte iyi olmadığıma karar veriyorum. >>





>> Okula bıraktığım yerden devam etmeyi denedim ama para kazanmam da gerekiyordu, çünkü annemin geliri yok. Sekreterlik alanında meslek lisesi diplomam var.

R. N.: Ve sekreterlik işi mi arıyorsunuz?

A.: Evet, çünkü ayrı eve çıkmak ve kendi evimde, huzurlu bir ortamda yaşamak istiyorum.

R. N.: Annenizin şu anda bir beraberliği var mı?

A.: Hayır. Son iki ilişkisini bitirmesini ben sağladım, çünkü kötüye gidiyordu. Annemle hayat inişli çıkışlıdır. Bazen çekip gitmek istiyorum, bazen de kalıp sabretmem gerektiğini düşünüyorum.

R. N.: Peki, anneniz ve iş arama sorununuz dışında neler yapıyorsunuz?

A.: Sosyal hayatım vardı, ancak son zamanlarda hep evde oturuyorum. İçime kapandım. Bir de son yıllarda çok kilo aldım. Bu yüzden dışarı çıkmak istemiyorum.

R. N.: Ne gibi ilgi alanlarınız var?

A.: Eskiden haftada en az 10 saat ekip sporları yapıyordum. Bu çok hoşuma gidiyordu ama kilo problemim hevesimi kaçırdı. Çevremde pek insan yok. Bu yüzden ya hiçbir şey yapmıyorum ya da tek başıma sinemaya gidiyorum. İş ilanlarının yoğun olmadığı günlerde, hiçbir şey yapmadan zaman geçirmek çok zor oluyor. Bu gidişatın değişmesi için çabalıyorum ama kolay değil.

R. N.: Sizi böylesine hayattan koparacak ne yaşadınız?

A.: Sanırım bu durum bir birikimin sonucu. Önce annem, sonra ailede birbirini takip eden ölümler... Babamı, dedemi ve yakın bir arkadaşımı aynı sene kaybettim. 18 yaşına bastığım günden itibaren sürekli bir düşüş yaşadım. Yaşadığım semtte komşular arasında bir grup oluşturduk. Bir araya geldiğimizde, birbirimize dertlerimizi anlatıyoruz ama bu da her zaman olmayabiliyor.

R. N.: Peki, anneniz dışında duygusal dünyanız nasıl?

A.: Doğrusu çok durgun. Kimseyle görüşmediğim için yeni insanlarla da tanışmıyorum.

R. N.: Ya geçmişte?

A.: Çok gençken birkaç ilişkim oldu; ancak hazır değildim. Şimdi biriyle tanışmak isterim ama onu şu yaşadığım hayata sokmak istemem.

R. N.: Görünen o ki son altı yıldır hayatınız iyiye gitmiyor.

A.: Evet, yine de düzelmeye uğraşıyorum. Bazen kimseden yardım istemediğim bir noktaya geliyorum, içten içe beklesem de. Tek başıma her şeyin altından kalkmam gerektiğini söylüyorum kendime. İnternetten iş ilanlarına bakıp başvuru yapıyorum.

R. N.: Hiç sosyal veya siyasi bir konuda harekete geçmek veya bir harekete dahil olup meşgale edinmek istediniz mi?

A.: Önce kendim için harekete geçmem gerekiyor (Gülüyor).

R. N.: Evet ama bazen başkalarına faydalı olmak bize iyi gelebilir. Hiçbir örgütlenmeye dahil olmak istemediniz mi?

A.: Hayır ama biz bir dernekten yararlandık. Gönüllü olarak inşaatlarda çalışmak istedim fakat cevap gelmedi. Belki de beni istemediler. Hâlbuki bu vesileyle yurtdışına çıkmak, lisan öğrenmek ve işe yaradığımı hissetmek hoşuma giderdi. Bir yandan iş aramaya devam ettim.

R. N.: Siz biraz ne istediğinizi bilmiyor gibisiniz ve çelişki içindesiniz.

A.: Doğru. Her şeye atlıyorum ama işler ciddiye binince korkuyorum.

R. N.: Daha önce terapi aldınız mı?

A.: Düzenli olarak gittiğim bir dönem oldu. 16 yaşındayken, birtakım ilaçlar aldım ve kendimi öldürme niyetim olmamasına rağmen bu bir intihar girişimi olarak görüldü. Bu yüzden bir sosyal danışman beni takibe aldı. Onun sayesinde okula devam ettim ve sekreterlik diploması aldım.

R. N.: Onunla tanışmak size faydalı olmuş.

A.: Kesinlikle. Yakın zamanda bir psikologdan yardım almak istedim ama ihtiyacım olmadığını söyledi.

R. N.: Ben bu görüşe katılmıyorum.

A.: Ben de.

R. N.: Siz altı yıldır iyi değilsiniz. Bazı hedefleriniz var ve hiçbiri hayata geçmemiş. “Fişinizi yeniden takmak için” yardım almaya ihtiyacınız var.

A.: Ben de böyle düşünüyorum. Aksi takdirde tek başıma altından kalkmaya

“Annemle hayat inişli çıkışlıdır. Bazen çekip gitmek istiyorum, bazen de kalıp sabretmem gerektiğini düşünüyorum.” Aurore



>> Okula bıraktığım yerden devam etmeyi denedim ama para kazanmam da gerekiyordu, çünkü annemin geliri yok. Sekreterlik alanında meslek lisesi diplomam var.
R. N.: Ve sekreterlik işi mi arıyorsunuz?
A.: Evet, çünkü ayrı eve çıkmak ve kendi evimde, huzurlu bir ortamda yaşamak istiyorum.
R. N.: Annenizin şu anda bir beraberliği var mı?
A.: Hayır. Son iki ilişkisini bitirmesini ben sağladım, çünkü kötüye gidiyordu. Annemle hayat inişli çıkışlıdır. Bazen çekip gitmek istiyorum, bazen de kalıp sabretmem gerektiğini düşünüyorum.
R. N.: Peki, anneniz ve iş arama sorununuz dışında neler yapıyorsunuz?
A.: Sosyal hayatım vardı, ancak son zamanlarda hep evde oturuyorum. İçime kapandım. Bir de son yıllarda çok kilo aldım. Bu yüzden dışarı çıkmak istemiyorum.
R. N.: Ne gibi ilgi alanlarınız var?
A.: Eskiden haftada en az 10 saat ekip sporları yapıyordum. Bu çok hoşuma gidiyordu ama kilo problemim hevesimi kaçırdı. Çevremde pek insan yok. Bu yüzden ya hiçbir şey yapmıyorum ya da tek başıma sinemaya gidiyorum. İş ilanlarının yoğun olmadığı günlerde, hiçbir şey yapmadan zaman geçirmek çok zor oluyor. Bu gidişatın değişmesi için çabalıyorum ama kolay değil.
R. N.: Sizi böylesine hayattan koparacak ne yaşadınız?
A.: Sanırım bu durum bir birikimin sonucu. Önce annem, sonra ailede birbirini takip eden ölümler... Babamı, dedemi ve yakın bir arkadaşımı aynı sene kaybettim. 18 yaşına bastığım günden itibaren sürekli bir düşüş yaşadım. Yaşadığım semtte komşular arasında bir grup oluşturduk. Bir araya geldiğimizde, birbirimize dertlerimizi anlatıyoruz ama bu da her zaman olmayabiliyor.
R. N.: Peki, anneniz dışında duygusal dünyanız nasıl?
A.: Doğrusu çok durgun. Kimseyle görüşmediğim için yeni insanlarla da tanışmıyorum.
R. N.: Ya geçmişte?
A.: Çok gençken birkaç ilişkim oldu; ancak hazır değildim. Şimdi biriyle tanışmak isterim ama onu şu yaşadığım hayata sokmak istemem.
R. N.: Görünen o ki son altı yıldır hayatınız iyiye gitmiyor.
A.: Evet, yine de düzelmeye uğraşıyorum. Bazen kimseden yardım istemediğim bir noktaya geliyorum, içten içe beklesem de. Tek başıma her şeyin altından kalkmam gerektiğini söylüyorum kendime. İnternetten iş ilanlarına bakıp başvuru yapıyorum.
R. N.: Hiç sosyal veya siyasi bir konuda harekete geçmek veya bir harekete dahil olup meşgale edinmek istediniz mi?
A.: Önce kendim için harekete geçmem gerekiyor (Gülüyor).
R. N.: Evet ama bazen başkalarına faydalı olmak bize iyi gelebilir. Hiçbir örgütlenmeye dahil olmak istemediniz mi?
A.: Hayır ama biz bir dernekten yararlandık. Gönüllü olarak inşaatlarda çalışmak istedim fakat cevap gelmedi. Belki de beni istemediler. Hâlbuki bu vesileyle yurtdışına çıkmak, lisan öğrenmek ve işe yaradığımı hissetmek hoşuma giderdi. Bir yandan iş aramaya devam ettim.
R. N.: Siz biraz ne istediğinizi bilmiyor gibisiniz ve çelişki içindesiniz.
A.: Doğru. Her şeye atlıyorum ama işler ciddiye binince korkuyorum.
R. N.: Daha önce terapi aldınız mı?
A.: Düzenli olarak gittiğim bir dönem oldu. 16 yaşındayken, birtakım ilaçlar aldım ve kendimi öldürme niyetim olmamasına rağmen bu bir intihar girişimi olarak görüldü. Bu yüzden bir sosyal danışman beni takibe aldı. Onun sayesinde okula devam ettim ve sekreterlik diploması aldım.
R. N.: Onunla tanışmak size faydalı olmuş.
A.: Kesinlikle. Yakın zamanda bir psikologdan yardım almak istedim ama ihtiyacım olmadığını söyledi.
R. N.: Ben bu görüşe katılmıyorum.
A.: Ben de.
R. N.: Siz altı yıldır iyi değilsiniz. Bazı hedefleriniz var ve hiçbiri hayata geçmemiş. "Fişinizi yeniden takmak için" yardım almaya ihtiyacınız var.
A.: Ben de böyle düşünüyorum. Aksi takdirde tek başıma altından kalkmaya

"Annemle hayat inişli çıkışlıdır. Bazen çekip gitmek istiyorum, bazen de kalıp sabretmem gerektiğini düşünüyorum." Aurore



“Taşınmanın her sorunu çözeceğine inanmıyorum, çünkü nereye gidersek gidelim kendimizi oraya götürürüz.” Robert Neuburger

çalışmak ve olumsuz düşüncelerle uğraşmak zorundayım. Hiç ilerleme kaydedemiyorum. Eğer annemin evinden ayrılırsam, her şeyin yoluna gireceğini düşünüyorum.
R. N.: Ben bunun her sorunu çözeceğine inanmıyorum, çünkü nereye gidersek gidelim kendimizi oraya götürüyoruz. Sorunların bir seferde çözüleceğine inanmayın. Hayat küçük adımlarla çizilir. Harekete geçerseniz, her şey yavaş yavaş şekil almaya başlar. İş ve koca bulup çocuk yapınca her şeyin düzeleceğini kendinize söyleyerek annenizle kalmaya devam edemezsiniz. Bir terapistle görüşmek sizi şimdiki zamana döndürecektir. Çünkü şu anda zaman kavramını kaybetmiş gibisiniz. Ayrıca gönüllü bir iş bulmak da yarı zamanlı bile olsa size iyi gelecektir. Ben çok uzun vadeli düşünmenin bizi ilerletmediğini düşünüyorum. Gerçekçi kalınmalı, gerçekleşmesi mümkün olan şeylerle başlanmalı, muhteşem olmasalar da. Spora yeniden başlamak iyi bir fikir gibi görünüyor. Madem kilo probleminiz var, neden yüzmeyi denemeyesiniz?
A.: Üstelik hep deniz kenarında yaşamayı hayal etmişken... Çocukken tatillerimi deniz kenarında anneannemle geçirirdim ve o günleri çok özlüyorum. Orada yaşamak bana çok uygun bir hayat tarzı olurdu. Zaten hep denize kıyısı olan şehirlerde iş arıyorum.
R. N.: Öyle mi? Hiç de azımsanacak yönünüz yok. Spor, deniz sevgisi gibi şimdilik görünmeyen tutkularınız var. Bunlar sizi ilerlemeniz için motive edebilir. Geçen altı yıla rağmen hâlâ bu tutkulara sahipsiniz. Ancak az önce söylediğim “küçük adımlar politikasını” unutmamalısınız. Mutlaka zor olan bir geçiş süreci yaşayacaksınız, çünkü hareketsiz kalmak sizi yavaşlatmış ve ne kadar hareketsiz kalırsak, o kadar içimize kapanırız. Danışmak için bana gelmekle çok iyi yaptığınızı düşünüyorum.

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Aurore: “Konuşmak ve içimi dökmek beni çok rahatlattı. Kayda değer bir bilgi alışverişi olduğunu ve diyalog kurulduğunu gördüm. Sözünüzü kesmeden sizi dinliyor. Doktor Neuburger’in tavsiyelerine uyacağım ve bir terapistten yardım alacağım. Şimdiye kadar almadım ama annemin evinden ayrıldığımda terapiste gideceğim.”

Robert Neuburger: “Zaman kavramı özneldir. Aurore iyi hissetmeyeli altı sene olmuş ama bunu fark etmesi için benimle görüşmesi gerekiyormuş. Başarısızlık olarak tanımladığı şeylerden sonra acı çekmemek için kendini kış uykusuna yatırmış. Genelde bir belirti hem problemin hem de çözümün ta kendisidir. Kendini eve kapatması, hayatın gözlerinin önünden akıp gitmesine sebep olan bir problemdir ama aynı zamanda dış dünyanın ona verdiği acıdan kurtulmak için bulduğu bir çözümdür. Hayata kaldığı yerden devam ederken çok dikkatli olmalı ve psikoterapist desteği almalıdır. Bir diğer çözümse, anne-kızın beraber terapi almasıdır. Bu iki kadın birbirine çok yakın ve muhtemelen birbirine çok benzer endişeler yaşıyorlar. Annesi Aurore ile aynı anda iyileşirse, Aurore’un annesinin evinden ayrılması daha kolay olur.”

Siz ve çocuğunuz için 8 önemli evre



Sütten kesilme, anaokuluna başlangıç, ilk aşk... Çocuklarımız yetişkinliğe doğru adım attıkça, bizim dengemiz daha da çok bozuluyor. Anne-babaların da bu evreleri çocukları gibi sağlıklı bir şekilde geçirmeye ihtiyacı var. Uzmanlarımızın tavsiyeleriyle atlatmakta zorlandığınız bu hassas dönemlerin üstesinden gelebilirsiniz.

Yazı: Anne Lanchon
Çeviri: Büke Tozlu



Siz ve çocuğunuz için sekiz önemli evre

1. DOĞUM

Annenin karşılaştığı ilk ayrılık doğumdur. Geri dönüşü yoktur ve acılıdır. Çocuğu onu terk eder, artık onu içinde hissetmeyecektir. Bebeğini babasıyla, büyükanneleri ve büyükbabalarıyla paylaşacaktır. Hamileliklerini bütün olma hissiyle geçiren kadınlar çoğu zaman bu ayrılığı zor atlatır. Kendilerini işe yaramaz, boş, yoksun bırakılmış hissederler, çünkü bebekleriyle yaşadıkları bir olma halini ve mahremiyeti kaybetmişlerdir. Hormonal değişimler ve yorgunlukla artan bu duygu, doğum sonrası depresyonun nedenlerinden biridir. “Bir çocuğun doğumu hem olumlu hem de olumsuz duyguların bir arada yaşandığı bir andır” diyor Klinik Psikolog ve Psikoterapist Christine Brunet. “Fakat anneler bunu kabul etmez ve çevreleri de genellikle bu sıkıntıyı görmezden gelir. Bazen de hayallerindeki çocukla karşılaşmadıkları için hayal kırıklığı yaşarlar; kız çocuk isterken erkek çocuk olması ya da güzel bir bebek olmaması gibi. Annenin hamilelik sırasında kafasında kurduğu ideal imajdan ayrılma vaktidir.”

2. SÜTTEN KESİLME

Emzirme anne için büyük bir zevktir. Bebeğini göğsünde tutar, sadece onda olan ve bebeğine keyif veren bir şey kendi bedeninden çocuğunun bedenine geçer. Bu tensel temas dokuz ay boyunca yaşanan mükemmel birliktelik dönemini hatırlatır. Bazıları da çocuğunu sütten kesmede zorlanır ve bir sene, hatta daha da uzun, uzatmaları oynar. Çocuğun sütten kesilmesi, tümgüçlülükten vazgeçmek ve yetkiyi vermeyi kabul etmektir. Babanın dışlanmış hissetmemesi için bazıları biberonun baba tarafından verilmesini tercih eder. “Emzirme bebek için faydalıdır ama aynı zamanda birbirine geçmiş anne-bebek ilişkisini uzatmak için babayı, büyükanneyi ve çevreyi dışlamayı beraberinde getirir” diyor Christine Brunet.

3. İŞ HAYATINA DÖNÜŞ

Birçok anne çalışmaya tekrar başladığında, kendini suçlu hisseder, çünkü bebeğini bir yabancıya terk etmiş duygusuna kapılır. Kendilerinin özlediği gibi bebeklerinin de onları özlemelerinden korkarlar. Bu sert ayrılık eğer her iki ebeveyn tarafından güven vererek yaşanırsa, çocuk tarafından kolayca kabul edilebilir.
Psikanalist ve Psikoterapist Nicole Fabre’a göre, çalışmak zorunda olmayıp işe geri dönen anneler kendilerini daha çok suçlu hissediyor. “Bebeklerinden uzakta, mesleklerinde ilerlemekle ilgili yanlış düşüncelere sahip olabiliyorlar. Oysaki onlar mutluysa, bebekleri de mutludur; özellikle de akşamları yokluklarını telafi etmek için ilgiye boğmadan, sakince bebekleriyle ilgilenirlerse.”

MÜDAHALECİ EBEVEYNİN DİKKATİNE!

35 yaşındaki Cüneyt anlatıyor: “Annem altı yıldır küçük bir şehirde yaşıyor ve yılda iki kez bize kalmaya geliyor. Geldiğinde de aynı kendi evindeki gibi davranıyor. Temizlik yapıyor, dolapları topluyor, buzdolabını dolduruyor... Eşim bu müdahaleci tavrına katlanamıyor, kendi eşyalarının yerini değiştirmesinden nefret ediyor. Annemle bu konuda ters düşmek ve bizimle geçirdiği kısa zamanı mahvetmek istemiyorum ama eşime ya da çocuklarıma karıştığı zaman araya giriyorum. Ben bir şekilde katlanabiliyorum ama söz konusu eşim ve çocuklarım olduğunda tolere edemiyorum. Küçükken de annem beni sürekli öperek ya da sarılarak sıkardı, aslında istemediğim hediyelere boğardı. Şimdi de benim çocuklarıma bizim fikrimizi almadan aynı şeyleri yapıyor. Bir gün bize bir puset almak istedi. Ona dedim ki, ‘Pusete ihtiyacımız yok’. Fakat bunu dememe rağmen yine de aldı. Şimdi iki çocuğumuz için üç pusetimiz var...”

4. ANAOKULU

Çocuğun anaokuluna başlaması önemli bir adımdır. Daha önce evden ayrılmamış olanlar için ilk büyük ayrılıktır. Çocuk okulda dış dünyayla karşılaşır, başkalarıyla ilişkileri oluşmaya başlar ve tek başına var olmayı öğrenir. Bütün gün oyun oynayan çocukların ritmi düzenli olur ve akşam eve yorgun dönerler.
Bazı ebeveynler okula başlama esnasında kaygılanırlar ve bu kaygıyı çocuklarına yansıtırlar. Belki de bu onların okulla ilgili kötü bir geçmişleri olmasından kaynaklanır. Burada önemli olan, eğitmenlere ve okuldaki personele güvenmek ve bu güveni çocuğa da hissetirmek. Psikanalist ve Psikoterapist Gilles-Marie Valet, “Ebeveyn her sabah çocuğuna okula kadar eşlik ederek, bir nevi öğretmeni kendi yerine yetkilendirir ve kendisinin veremeyeceği bilgileri öğretmenin verebilmesi için çocuğunu ona emanet eder” diyor.

5. ARKADAŞLAR

Ergenliğe giren çocuk aileden yavaş yavaş uzaklaşır ve hayatının büyük bir bölümünü kaplamaya başlayan yaşıtlarıyla yakınlaşır. Kendini tanımak ve oluşturmak için onlarla benzeşmeye ve aile modelini reddetmeye ihtiyacı vardır. Ebeveynlerin büyük çoğunluğu

ISTOCK



bu uzaklaşmayla baş etmekte zorlanır. Bu prestij ve iletişim kaybını ya kayıtsız kalarak ya da tam tersine çok fazla direterek ve otoriter bir tutum izleyerek yaşarlar. Bu yaştaki çocuğun, sınırlar koyulması konusunda sorumluluk sahibi olan ebeveynlerle yüzleşmeye her zamankinden daha çok ihtiyacı vardır, boşanmış bir çift olsa dahi. Ama aynı zamanda ebeveynin çocuğuna nasıl güveneceğini, otonomisini nasıl destekleyeceğini ve çocuk tutkularından bahsederken onu nasıl dinleyeceğini de bilmesi gerekir.

6. İLK AŞK

Çocuğun ilk aşkı ebeveynde karmaşık duygulara yol açar: Gurur, mutlu olmasından dolayı sevinç, ilk cinsel ilişkisi için kaygı, ilk aşk acısından dolayı acıma gibi. Aynı zamanda bu durum onlara kendi gençliklerini ve artık 20 yaşında olmadıklarını hatırlatır. Christine Brunet'ye göre, oğulları ya da kızları âşık olunca, ebeveynler kendilerini beceriksiz hisseder, çünkü bu durum onlarda çok mahrem bir yere dokunur. Cinselliğe bağlı risklere karşı önlem almak için, özel hayatına saygı göstererek onlarla konuşabilmek önemlidir. Her alanda olduğu gibi bu alanda da her şeyin kontrol edilemeyeceği kabul edilmelidir.

7. AİLEDEN UZAKTA İLK TATİL

Bir gün ergen çocuğunuz artık sizinle tatil köylerindeki tatillere gelmek istemediğini, onun yerine arkadaşlarıyla kamp yapmak istediğini söyler. Başlangıçta bu şok etkisi yaratır. Christine Brunet, "Tatiller ebeveynin rahatladığı ve birlikte ortak aktiviteler yapabildiği, sohbet edebildiği özel anları temsil eder. Bundan vazgeçildiğini görmek can sıkıcıdır. Buna karşın birlikte yapılan tatilleri azaltmak, çocuk için bu anları daha çekici kılabilir ve yeterince olgunlaşmış çocuğun arkadaşlarıyla tatile çıkması kabul edilebilir; tabii nerede olduğunu bilmek ve aradığınızda ona ulaşabilmek şartıyla" diyor.

8. EVDEN AYRILIŞ

Şüphesiz en acılı, en önemli evredir evden ayrılış. Çocuk kaç yaşında evden ayrılıyor olursa olsun, ebeveyn için hâlâ çok erkendir. Anneler bir anda kendilerini işe yaramaz ve boşlukta hissederler. Bu, boş yuva sendromudur. Çift birbiriyle baş başa kalmaktan endişelenir.
Eğitimci Brigitte Bloch-Tabet, "Bir çocuğun evden ayrılışı tıpkı emeklilik gibi yaşanır" diyor ve ekliyor: "Ebeveyn işe yaramama duygusunu bastırmak için yeni hobiler bulmaya, dışarı çıkmaya, seyahatler planlamaya başlar. Diğer yandan çocuklarıyla günlük hayatın gerginliklerinden uzak, yetişkinlere has yeni tür ilişki inşa ederler. En önemlisi de anne-baba en sonunda bir çift olarak kendi hayatlarına kendilerini adayabilirler." Ve sonunda onlar olmadan çocuklarının hayatla başa çıkabildiğinin farkına varırlar. Zaten verdiğiniz bütün eğitimlerin amacı bu değil miydi?

ÇOCUĞA NE ZAMAN YARDIM ETMELİ?

Klinik Psikolog Christine Brunet: "Günümüz ebeveynleri çocuklarının zor bir hayatı olduğunu düşünüyor ve onlara her türlü imkânı sunmak istiyor. Bu başlangıçta iyi bir hissiyat veriyor. Fakat sınırları aştıklarında, çocuklarını olgunlaşmamış ve kendilerine bağımlı bir hale getiriyorlar. Çocuklar kendilerini ifade edemiyor. Özel hayatlarına karışarak ilişkilerini bozuyorlar. Bu bonkörlüğün altında aslında çocuklarının kendilerine karşı minnet duymalarını istiyorlar. Zaman zaman yardım eli uzatmak iyidir, fakat her zaman değil!"

"Başkalarına özeniyorum"

Yazı: Christine Lamiable
Derleyen: Hazal Louze

Mutlu olmak için başkalarının mutsuzluğundan mı beslenmek gerekiyor? 38 yaşındaki Elif bu kadar ileri gitmese de kendi mutluluğunun başkalarının mutluluğundan etkilendiğini söylüyor: "Seyahat eden insanlara hep özenmişimdir. İşimi kaybettiğim ve yılda bir kez bile tatile gidemediğimden beri bu durum daha da ağırlaştı. İnsanların sosyal medyada tatil fotoğraflarını paylaşmasına katlanamıyorum. Normalde durumumdan şikâyetçi değilim ama bu fotoğraflar hayatımdaki eksikliği bana hatırlatıyor." İçimizi kemiren bu özenme hissinin nereden geldiğini anlamak için çocukluğumuza inmek faydalı olabilir.

Rekabet içinde yaşıyorum

Psikanalist Virginie Megglé, "Erkek veya kız kardeşimiz doğduktan sonra, annemizle 'bir' olduğumuz günler geride kalır ve ailevi hayat içinde bir boşluğa düşeriz. Hayatımızda her şey yolunda gittiğindeyse bu eksikliği telafi eder ve unuturuz" diyor. Tabii bilinçdışında bir yansıma veya bir öğreti bizi yeniden rekabet hissine hapsetmezse... Kardeşlerimiz arasında, haklı veya haksız sebeplerle, ötekileştirildiğimizi hissedebiliriz. Bizim doğumumuzdan önce annemizin bir çocuğu vefat ettiyse, onun gölgesinde yaşarız ve bilinçdışında onunla kendimizi yarıştırırız.

Klinik Psikolog Catherine Raverdy'ye göre, bu yarış hali insanlar yetişkin olduklarında da devam ediyor. Kişi çevresindeki herkesin ondan daha iyi olduğunu ve bunun adil olmadığını kendisine tekrarlayarak yaşıyor. Bunun sonucunda acı, bunalım ve kin duygusu beliriyor.

Ne istediğimi bilmiyorum

Başkalarının hayatıyla fazla ilgili olan insanlar hayatta ne istediklerini bilmezler. Catherine Raverdy, "Başkalarının sahip olduklarına ulaşmayı hayal etmek, mutlu ve normal bir hayata ulaşmamızı engeller. Onlar gibi olmayı başarmak bizi rahatlatsa bile gerçek isteğimiz başka bir şeydir aslında" diyor. Örneğin son model bir telefona ihtiyacımız olmamasına ve çok pahalı olduğunu bilmemize rağmen bu bizde karşı konulmaz bir isteğe dönüşür veya sırf kardeşimizin çocukları var diye çocuk sahibi olmayı isteriz. Virginie Megglé'ye göre bu durum, toplumda "çoğunluğun işleyişi"nin bizdeki yansımasıdır; "Ben senin sevdiğini seviyorum", "Ben sende olanı istiyorum" gibi. Özendiğimiz şeyler gerçek isteklerimizin aleyhine çalışır. Gerçek isteklerimizi bu yüzden susturur, öteleriz. Onlara kulak verirsek, toplumsal ve ailevi işleyişten kopacağımızı biliriz.

Kendimi silik hissediyorum

Mutlu bir beraberliği olan arkadaşa veya Pinterest üzerinden rüya evini teşhir eden blogger'a özenen kişi, kendini un ufak olmuş ve değersiz hisseder. "Başkaları tarafından bizde uyandırılan bu açgözlülük, aşağılık kompleksinden kaynaklanır" diyor Virgine Megglé ve ekliyor: "Özenen kişi özendiğine benzemek ve onun kadar dikkat çekmek ister." Ancak hayatı mükemmelmiş gibi görünen kişilerin de problemleri olduğu çoğu zaman gözden kaçırılır. Megglé, "Bu özenilen kişilerin sahip olduklarını sergilemesi onların da aşağılık kompleksi olduğunu gösterir" diyor. Bu kişiler sadece hayatlarının güzel yönlerini ön plana çıkararak ve başkalarını kendilerine özendirerek tatmin olurlar. Kısacası, bu sistem hem özenene hem de özendirene büyük zarar veriyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ BAHAR



Benim çözümüm

Deniz, 42 yaşında, muhasebeci

"Başkalarının çocuk yetiştirme konusunda karşılaştığı problemlerin üstesinden nasıl geldiğini öğrenmek hoşuma gidiyor. Ancak Instagram'da hesap açtığımdan beri merakım bir komplekse dönüştü. Kendilerinin, çocuklarının ve kusursuz evlerinin fotoğraflarını her daim gülümseyerek teşhir eden kadınlar gördüm. Bu idealize edilmiş hayatlar beni yavaş yavaş rahatsız etmeye başladı. Kendime, 'Ben de üç çocuğumla böyle kusursuz olamaz mıyım?' diye sormaya başladım. Sonunda bu kompleksle yaşamaktansa Instagram uygulamasını telefonumdan kaldırmaya karar verdim. Şimdiki hedefim kendime daha çok güvenmek."

NE YAPMALI?

Kendinize odaklanın
Psikanalist Virginie Megglé, başkalarına özenmenin öze dönüşü tetiklediğini söylüyor, çünkü sadece başkalarına yakıştırdığımız güzellik, başarı vs. bizde de mevcut. Ancak başkalarıyla ilgilenmekten kendi sahip olduklarımızı göremez hale geliyoruz. Psikolog Catherine Raverdy ise iç dünyamızı besleyerek kendi zevklerimize, isteklerimize odaklanmamızı ve açgözlülükle özenme hissinden uzaklaşmamızı öğütlüyor.

Veri akışını durdurun
"Eşinizin, dostunuzun sosyal medya hesaplarına bakmanın verdiği tatmin duygusu tamamen tuzaktır ve sahtedir" diyor Virginie Megglé. Çünkü dış görünüş aldatıcıdır ve kolayca etki altına alır. "Sosyal medyada var olmak istesek de yaramıza tuz basan bu mecradan uzak durmalıyız. Bu detoks işlemine şimdiki zamanı, anımızı işgal eden uygulamaları akıllı telefonlarımızdan silerek başlayabiliriz."

Özentilik yerine hayranlık
Filozof Pascal Bruckner'e göre özentilik en iyi hayranlıkla ikame edilir. "Öteki, sadece hayattaki başarıları bize zarar veren rakibimiz değil, aynı zamanda kendi yolumuzu bulmamız için suflörümüz de olabilir." Özentilik zarar verir, fakat hayranlık ne istediğimizi bulmamıza yardımcı olabilir. Kendi yolumuzu çizmemiz için fikirler verebilir. Yeter ki başkalarının istekleriyle kendi isteklerimizi ayrıştırabilelim.



Ruhunuzu da tatile çıkarın

Zihnimizi susturmak, hareketlerimizi yavaşlatmak, cep telefonumuzu ve bilgisayarımızı kapatmak imkânsız mı? Tatilde bile fişi çekmekte zorlanıyoruz. Psikologlar ve kişisel gelişim uzmanları şimdiki zamanı, anı yaşamayı öğrenmeniz ve kendinizi yazdan başlayarak bütün sene boyunca "dinlenme" moduna almanız için 10 farklı egzersiz öneriyorlar.

Yazı: Flavia Mazelin Salvi
Çeviri: Hazal Louze

EGZERSİZ 1

Kendinize ait bir sayfiye yeri hayal edin

Sessiz sakin bir köşeye oturun ve gözlerinizi kapatın. Kaslarınızı gevşetin, rahatlayın ve derin derin nefes alıp verin.

Güzel bir manzarayı gözünüzün önüne getirin. Hayali veya gerçekten var olan bir manzara olabilir. Önemli olan bu manzara karşısında rahatlamanız ve sükûnet bulmanız.

Bu manzarayı ve etrafını gözlemleyin. Detaylara yoğunlaşın. Renkler, kokular, sesler... Bu manzarada dolaşmanın, koşmanın, yerlere uzanmanın keyfine varın.

Şimdi bu manzaraya bir ev yerleştirin; bir kulübe hatta bir çadır bile olabilir. Her detayı kendi zevkinize göre şekillendirin. Sonra burada yaşamaya başladığınızı gösteren bir ritüeliniz olduğunu düşünün.

Burayı her ziyaretinizde daha çok sükûnet bulacak, özvarlığınızı daha çok hissedecek ve kendinizden daha çok emin olacaksınız.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MURIEL DE SEZE



EGZERSİZ 2

Kendinize ait bir mantranız olsun

Tekrarladığınızda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir olumlama seçin. “Dünyanın merkezi benim”, “Hayatımın efendisi benim” veya “Olmam gereken yerdeyim” gibi. Bunu bir yere not edin ve kendinize en az altı kez tekrarlayın. Tekrar, beyin devrelerini açmaya yarar. Her tekrarı yüksek sesle yapın. Her yazıya döküşünüzde açık olun. Mantranızı duyma ihtiyacını her hissedişinizde, egzersizi tekrar edin.

EGZERSİZ 3

Günlük düzeninizi altüst edin

Günlük alışkanlıklarınızın ve ritüellerinizin detaylı bir listesini yapın: Yataktan kalkma saatiniz, nasıl hazırlandığınız, kahvaltıda yedikleriniz, masadaki yeriniz, kıyafetleriniz gibi. Buradaki amaç detayları altüst etmektir aslında.

Şimdi bütün bunları hiç yapmadığınız gibi yapın ve bu şekilde nasıl hissettiğinize odaklanın.

Böylece değişikliğin sadece güvenli limandan çıkmak olmadığını görmekle kalmayacak, her gün yaşadığınız ve genelde “otomatik pilot” modundaki hayatınızın yeniden dinamizm kazandığını da göreceksiniz.



EGZERSİZ 4

Sorunlarınızı kayığa doldurun

Rahat bir yere oturun. Gözlerinizi kapatın ve derin derin nefes alıp verin. Kendinizi sıkmayın, kaslarınızı gevşetin. Bir nehir kenarında olduğunuzu hayal edin. Beyaz ve mavi ışık huzmelerinin olduğu bir nehir bu. Nehirde size doğru gelen bir kayığı gözünüzde canlandırın. Sizi rahatlatmak için gönderilen sağlam ve güvenilir bir kayık bu. Size iyice yaklaşmadan bütün detaylarını inceleyin.

Hayatınızda sizi az veya çok endişelendiren, yoran problemleri düşünün. Bu sorunların bir obje, bir duygu veya bir görsel olduklarını hayal edin. Onu bu kayığın içine koyun ve omuzlarınızdaki yükün azaldığı hissine odaklanın.

Sorunlarınızla dolu kayığın uzaklaşmasını izleyin. Sizi saran hafiflik hissine yoğunlaşın. Kayığı ufukta kaybolana kadar takip edin ve her ihtiyaç duyduğunuzda buraya geri dönün.

EGZERSİZ 5

Beş parmağınızla huzur bulun

Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirin ve kendinizi fiziken en yorgun hissettiğiniz anı düşünün.

Başparmağınızla orta parmağınızı birleştirin ve sizin için önemli olan biriyle (sevgiliniz, çocuğunuz veya dostunuz) yaptığınız konuşmayı (yüz yüze, SMS veya mail yoluyla) hatırlayın.

Başparmağınızla yüzük parmağınızı birleştirin ve size bugüne kadar yapılan en güzel jesti hatırlayın. O anı hafızanızda yeniden yaşayın.

Başparmağınızla serçe parmağınızı birleştirin ve rüya gibi bir yere seyahat ettiğinizi hayal edin. Bu yerin güzel[illegible] bırakın sizi ele geçirsin.

EGZERSİZ 6

Kendinizle bir dost gibi sohbet edin

Kendinizi her daim tereddütlü ve endişeli mi hissediyorsunuz? Aktif kalarak rahatlamak için kendinize birkaç dakika ayırın. Bilmece çözün, çay için ve bir çiçek aranjmanı yapın. Kendinize zevkli meşgaleler bulun. Üzerinizdeki gerilimin azalması için sakin bir yere geçin ve kendinizle konuşun. Tıpkı aynı durumdaki bir arkadaşınızla konuşacağınız gibi: "Yolunda gitmeyen ne?", "Ne zamandır gerginsin?", "Böyle olmanın belli bir sebebi var mı?"... Bu konuşmayı üzerinizdeki yükün hafiflediğini hissedene kadar sürdürün.

EGZERSİZ 7

Yemek yaparken odaklanın

Planı hazırlayın: Mönünüzü hazırlamak için bol vakit ayırın. Beraber yaşadığınız kişilerin ne yemekten zevk alacağını düşünün. Hazırlayacağınız yemekleri, sofrayı, ortamı önce gözünüzde canlandırın. Akabinde gereken malzeme listesini hazırlayın.

Harekete geçin: Mutfak tezgâhındaki malzemelere öncelikle dokunun ve onları koklayın. Bunların sizde bazı anıları canlandırmasına izin verin.

Yaratın: Soyduğunuz, doğradığınız, kızarttığınız, pişirdiğiniz malzemelerin dönüşümünü izleyin. Ne hissediyorsunuz? Heyecan, korku, gurur, kibir, şüphe?

Paylaşın: Hazırladığınız yemeği sevdiklerinizin beğenisine sunun. Bu yemekleri nasıl yaptığınızı anlatın ve beğenip beğenmediklerini sorun. Yemek yapmak ve beraber yemek çok özel ve kuvvetli hisleri harekete geçirir. Bu hisleri paylaşmaksa şimdiki zamanı çok yoğun yaşamanızı sağlar.





EGZERSİZ 9
İçinizde birikenleri kâğıda dökün

Öncelikle alarmınızı değiştirmeye ve boş bir deftere ihtiyacınız var. Nitekim her gün kalktığınızdan 20 dakika erken kalkacak ve bu deftere yazacaksınız.
20 dakika boyunca aklınıza gelen ne varsa hepsini eksiksiz yazmalısınız. Elyazınız veya yazı tarzınız gibi detaylara takılmayın. Yargıdan kaçının.
20 dakika sona erdiğinde, yazdıklarınızı okumadan defteri kapatın.
Bu egzersizde amaç, sahip olduğumuz hayattan zevk almamızdır. Böylece bizi bekleyen hayatı yaşamaya gerçek anlamda başlarız.

EGZERSİZ 8
Son anlarınızın tadını çıkarın

Velev ki ömrünüzün son birkaç dakikasındasınız. Kendinize şu üç soruyu sorun: "Arkanızdan ne denmesini isterdiniz?", "Neyi yapmamaktan pişmansınız?", "Hangi yönünüz veya yaptığınız hangi iş sizi gururlandırıyor?" Cevaplardan sonra varoluşunuzu besleyecek şeylerin listesini yapın ve önünüzdeki 24 saatte bu listeden gerçekleştirebileceklerinizi belirleyip harekete geçin.

EGZERSİZ 10
İşe koyulun

Sizde kaygı yaratan bir düşünceyi veya sabit fikri belirleyin. Bunu bir yere not edin ve aşağıdaki dört soruyu sırayla kendinize sorun. Cevap vermek için acele etmeyin, iyi düşünün:

✔ Bu düşünce gerçek mi?
✔ Bu düşüncenin gerçek olduğundan kesinlikle emin misiniz?
✔ Bu sabit fikir sizde nasıl etkiler yaratıyor?
✔ Bu sabit fikir olmadan nasıl biri olurdunuz?

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JW LTD



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ NAZARETHMAN

ÇATIŞMALARI YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

Kendinizi sevin, mücadele edin! s. 64/ Çatışmaları nasıl yaşıyorsunuz? s. 68 / Tartışmanın sağlıklı yolu s. 72 / Murat Paker'le röportaj: "Öteki ile ortak noktalarda buluşabilmemizi engelleyen narsisizmdir" s. 76 / Konuyla ilgili daha fazlası için s. 78

Derleyen: **Nihan Karahan**



ANALİZ

KENDİNİZİ SEVİN, MÜCADELE EDİN!

İlişkilerde anlaşmazlıklardan kaçınırsak, ilişkimizi daha uyumlu bir hale getireceğimizi sanırız. Oysa güven temelli ilişkiler kurmak için, anlaşmazlıkları masaya yatırmak gerekir. İşte er meydanına çıkmak için üç sebep!

1. Hayatınızı kaçırmamak için

Hayat zor bir mücadeledir. Seçimlerimiz gözümüzü açtığımız anda başlar ve gözümüzü kapatana kadar devam eder. Kafamızın içinde fırtınalar kopar; işte varoluş dediğimiz de budur. Psikanalizde içsel çatışma kavramı en az bilinçdışı kadar kilit bir yere sahip. Freud, hastalarındaki belirtilerin sebeplerini anlamaya çalışırken, bunların uzlaşmaz düşüncelerin, birbirine zıt güdüsel güçlerin sonucu olduklarını keşfetmişti. Çözüm yolu, özel arzuların yasak korkusuyla bastırılması, ardından kendilerini esrarengiz ve patolojik şekillerde dışa vurması olmuştu. İçsel sahnemizde birbiriyle çatışan her tür gereklilik karşı karşıya gelir. Arzularımızın çokluğu, sosyal ve kültürel koşullarımız, gerçekliğin kısıtlamaları bize, "İsterim, ancak yapamam" isimli oyunu sahneler. Terazinin bir kolunda başarı ve sevinç, diğer kolunda vazgeçiş ve kendini sevmeme dengede durmaya çalışır. Çatışmalar hakkında bilgi sahibi olmamak sağlığımız için uyku kaybı, iştahsızlık, aşırı düşünme, depresyon gibi riskler taşır. Hayatımızı tüm potansiyeliyle yaşayabilmek için, bir noktada er meydanına girip rakipleri ayırmamız ve anlaşmaya davet etmemiz gerekir. İçimizdeki çatışmayı çözebilmek sadece bir olgunlaşma göstergesi değil, orta yaş krizinin de önemli bir meselesidir. Psikoterapistler bize bu konuda yardımcı olabilirler. Çünkü söz konusu mutluluk ve özgürlük seçimimizdir.

Türkiye Şiddetsiz İletişim Derneği Kurucusu ve Başkanı Vivet Alevi, kendi içimizdeki çatışmayı çözebilmek için kendimizle empatik bağ kurmaya ihtiyacımız olduğunu belirtiyor. "Dikkatimizin odağını neyin doğru/yanlış, kimin haklı/haksız olduğunu bulmaya uğraşmaktan neye ihtiyacımız olduğuna yönelttiğimizde, kendimizle empatik bağ kurarız. Bu ihtiyaç; bir anlayış, kabul, şefkat, özen veya saygı ihtiyacı olabilir." Duygularımızı anlayıp

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61



ihtiyaçlarımızı belirledikten sonra kendimizle bağlantı kurmuş oluruz. Böylece, hem gereksinimlerimize uygun hem de bilinçli seçimler yapabilecek beceriye kavuşuruz. Kendinizi sevin, korku ve eleştirilere rağmen arzularınızı bulmak ve yaşamak için mücadele edin. Başkalarını ve gerçekliği unutmayın, evet, ama kendinizden de vazgeçmeyin.

2. Aşkı kaçırmamak için

İlişkide her zaman iki kişiyiz. Çiftler zorluklarla yüzleşmemek için iki kör yönteme başvururlar: Devekuşu tekniği (hiçbir şey olmamış gibi davranmak) veya kıyamet günü (her şey mahvoldu). Günümüzde birçok çiftin kriz içerisinde olma sebebi, tartışmayı bilmemeleridir. Nitekim bu eksik beceri, yakınlıkları ve samimiyetleri üzerinde olumsuz sonuçlara yol açar. Sahte bir uyum veya ayrılık yerine tartışmak, anlaşmazlıkları masaya yatırmayı ve sökük yerleri dikmeyi sağlar. Ancak amaç kavga etmek için tartışmak değildir. Burada amaç, iki tarafın da kazanacağı, herkesin yararına olan bir anlaşma noktası bulmaktır. Vivet Alevi'nin belirttiği gibi, "Anlaşmazlıkları 'anlaşmak için bir fırsat' olarak değerlendirebiliriz. Kendimizle ve karşımızdakiyle ihtiyaçlarımızı anlayacağımız empatik bağlar kurabildiğimizde, güven zemini yaratabiliriz. Güven, gökten zembille inen bir şey değildir. İletişim çabasıyla bağ kurarak doğar. Doğru ya da yanlışın ötesinde iletişime adım atmamızı ister". Çift hayatında, ailede ve arkadaşlık ilişkilerinde tartışma ilişkiye bağlılık göstergesidir. >>

>> Sorunları çözmek, ilerlemek için savaşırız; çünkü kendimiz, diğeri ve ilişkilerimiz için arzularımız vardır.
Taşın altına elini koymaktan korkmamak gerekir. Unutmamak lazım, aşkın zıttı nefret değil, ilgisizliktir. O zaman seviyorsanız, tartışın! Tabii tartışırken kullandığımız dile dikkat etmeliyiz. Şiddetsiz İletişim metodu da bu iletişim üzerinde çalışıyor. "Şiddetsiz İletişim yaklaşımı burada bize basit ve öğrenilebilir araçlar sunar. Duygu ve ihtiyaç farkındalığımız arttıkça, kendimizi ifade edecek kelime hazinesine kavuştuğumuzda, şiddete alternatif ifade yolları geliştirebiliriz. Öğrenmeye başladığımız andan itibaren ilişkilerimizde dönüştürücü etkisini görmeye başlarız." Tartışma ilişkideki iki insana duyguları, düşünceleri ve inançlarıyla var olabileceği bir koşul sağlar. Daha fazla samimiyet ve ortaklık vaat eder. Tartışma, bağları sağlamlaştırırken, iki tarafın da kendini daha güçlü hissetmesini sağlar, şiddet içermemesi koşuluyla.

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM'E DAİR

Amerikalı Psikoterapist Marshall Rosenberg'in geliştirdiği Şiddetsiz İletişim, kendi değerlerimizden ödün vermeden karşımızdakini empatiyle anlamaya, karşımızdakini suçlamadan gerçek duygu ve ihtiyaçlarımızı dürüstlükle ifade etmeye yardım ederek, iktidar kavgalarından güven ve işbirliğine doğru hareket etmeye, böylelikle ilişkilerimizin niteliğini temelinden düzeltmemize katkıda bulunur.
Yaşamın her alanında etkili biçimde kullanılan Şiddetsiz İletişim, bugün dünyada 65'i aşkın ülkede okullarda, işyerlerinde, siyasi kurumlarda, sağlık merkezlerinde, hapishanelerde, topluluk ve ailelerde çatışmaları çözmeye ve önlemeye yardımcı oluyor.
www.siddetsiziletisim.org

ÇATIŞMAYA ÇOK YATKIN BİR KİŞİLİĞE Mİ SAHİPSİNİZ?

Bazı kişiler önüne geçilemez şekilde kıvılcımlara sebep olur. Amerikalı Avukat ve Terapist Bill Eddy, "çatışma riski yüksek kişilikler" kavramını 2003 yılında ortaya koydu. Özelliklerini şöyle tanımlıyor:
- **"Siyah ya da beyaz"a dayanan akıl yürütme**
- **Duygularını kontrol edememe**
- **Aşırı ve tehdit edici davranışlar**
- **Sorunları için başkalarını suçlama; en küçük problemi arama (bulma) ve ortadan kaldırılmasını isteme**
- **Eleştiri karşısında değişime karşı dirençte kuvvetlenme ve daha aşırı davranışlar gösterme**

Bill Eddy, bu patlayıcı karakterlerle çoğu zaman aile içi şiddet veya komşu çatışmalarında karşılaşıldığı görüşünde. Atlantik ötesinde henüz bu kategori psikiyatri tarafından tanınmıyor; daha çok sosyopati veya psikopatiden bahsediliyor. Çatışma konusunda uzman olan bu kişilerden kaçının.

3. Diğerleriyle daha iyi anlaşmak için

Toplumda diğerleriyle her zaman hem fikir olmak istemek nasıl bir hayalse, beraber yaşamak da bir o kadar gerçektir. Alman Filozof Kant'ın verdiği bir örnekte olduğu gibi; ağaç tek başınayken biçimsiz ilerler, ormana ait ağaçlarsa gökyüzüne doğru dümdüz beraber uzanırlar. Ancak bu armoni, uzakta dalların kaçınılmaz olarak birbirine değmesi ve iç içe geçmesiyle oluşur. Her ağaç kendi yerini bulmak için mücadele eder ve diğerine de yer bırakır. Toplumsal ve sosyal hayatta da diğeriyle beraber yaşamdan kaynaklanan anlaşmazlıklar oluşabiliyor. Vivet Alevi, bu anlaşmazlıkların birbirimizi dinleyemediğimizden ve duyduklarımızı hemen yargıladığımızdan kaynaklandığını açıklıyor. "Empati, anlaşma yolunu açacak anahtar niteliğindedir. Empati, konuşan kişinin dünyasını ziyaret etmek ve nasıl olduğunu merak etmektir. Kendi yorum, fikir ve eleştirilerimizi bir an için susturup tüm mevcudiyetimizi karşımızdakinin söylediklerine yönelttiğimizde, aynı bizim gibi bir insanın kendini bilebildiği en iyi şekilde ifade etme çabası içinde olduğuna şahit oluruz. Bu şahitlik ve merak, anlamamıza alan açar. Birbirimizi empatiyle anladığımızda, doğal olarak birlikte çözüm arama arzusu uyanır." Tartışmayı anlaşmaya çevirebilecek sevgiye ve güce sahipsiniz, unutmayın!



“Öfkenin altında korku, sevgisizlik ve derin acı vardır”

Öfke hem sağlığımıza hem de ilişkilerimize zararlı. REEM Nöropsikiyatri Merkezleri Kurucusu Nörolog Dr. Mehmet Yavuz, öfkenin fizyolojik sebeplerini ve başa çıkma yöntemlerini açıklıyor.

Öfke hangi nörolojik haritada yol alır?

Beynimiz genel itibariyle bir tehdit ya da tehlike algıladığında, bir yandan bunun psikolojik boyutu korku hissi oluşurken, diğer yandan amigdala ve hipotalamus aracılığıyla sempatik sistem aktive edilir. Sonuç olarak, kalp atışları ve soluk alışverişi hızlanır. Bronşlar genişler. Gözbebekleri büyür. Terleme artar. Kan şekeri yükselir. Kılcal damarlar daralır, kan basıncı yükselir. Dolayısıyla öfke, başlıca limbik sistem ve amigdalanın dış tehdit, psikolojik veya fiziksel şiddet durumlarına göre oluşturduğu olumsuz hatalı bir duygu durumudur.

Öfke nedeniyle sempatik sistemin aşırı aktive olması, kanın pıhtılaşma düzeyini de yükseltir. Zaman zaman halk arasında “Üzüntüsünden inme indi” ya da “Öfkesinden kalp krizi geçirdi” denir. İşte bu tip olaylar; aşırı öfke, korku, üzüntü ve stres esnasında beyin damarlarında veya koroner damarlarda gelişen pıhtılaşma eğilimi nedeniyledir.

Öfke duygusuna daha geniş perspektiften, klinik şekilde baktığımızda; yüzeyde öfke, biraz altında korku, en altta ise derin bir acı görürüz. Çoğu zaman öfkenin altından terk edilme, parasız kalma gibi korkular, onların da altından sevgisizlik nedeniyle hissedilen derin acı çıkar.

Neden bazı insanlar soğukkanlılıklarını kolayca kaybeder?

Psikopatik ve antisosyal kişilik bozukluğu olanlar çok çabuk öfkelenip şiddet eğilimine girebilirler. Psikopatik kişilerin aile özelliklerine bakıldığında, çoğunun ebeveynsiz, yalnız büyüdüğü görülür. Bu kişilerin beyinlerinde, monoamin oksidaz (MAO) isimli enzim, normal insanlara göre daha az salgılanır. Bu enzimin azlığı, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde asosyal ve saldırgan özellikler göstermelerine neden olur. Elbette genetik miras ve travmatik çocukluk öyküsü de bunda rol oynar.

MAO enzimi bunu nasıl başarıyor dersiniz? Normalde sinirlendiğimizde MAO enzimi, içimizdeki öfkeyi baskılar. Psikopatik kişilerde bu enzim az salgılandığı için, bu kişilerin sinirlendiklerinde öfkelerini kontrol edemeyip saldırganlaştıklarına şahit oluruz. Ayrıca bu öfkenin sonuçlarıyla ilgili kaygı ve korku da yaşanmaz. Yine enzimin gereğinden az salgılanması nedeniyle bu insanlardaki sinir geçmek bilmez. Öyle ki son yıllarda nöro-hukuk dalı, böyle kişilerin suçlu mu yoksa hasta olarak mı ele alınması gerektiğini tartışıyor.

Dolayısıyla bazı insanların kolayca soğukkanlılığını kaybetmesi, limbik sistemin ve amigdalanın çok değişken oluşundan, genetik bazı faktörlerden, fazla inişli çıkışlı yaşam aktivitelerinden, değişen şartlara adaptasyon zorluğundan, yüzleşmekle korktuğu derin travma izlerinden kaçınmaktan ve bilinç-bilinçdışı çatışmalarından kaynaklanabilir.

Öfke yatıştırılabilen bir duygu mu?

Genel olarak bir süre sonra öfkenin yatışması beklenir. Yarım saat geçtiği halde öfkenin aynı şiddette devam etmesi pek görülen bir durum değildir. Ancak antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda, hem öfkenin belirgin bir nedeni olmayabilir hem de uzun süre devam edebilir.

Sakinleşmeye yardımcı olabilecek teknikler var mı?

Kişinin duygularını yönetebilmesi ve öfkeyi bastırabilmesi için öncelikle farkındalık ve sakin bir içgörü geliştirmesi gerekir. Bu, kişinin duygularıyla bağlantı kurabilmesiyle yakından ilişkilidir. Öfkeyi yatıştırabilen en basit ve kolay teknik, ortamdan uzaklaşmak ve olayın içinden çıkmaktır. Bu anlık öfkelerde işe yarayan bir durumdur.

Ancak bir kişide olur olmadık her şeye öfkelenme varsa, yani bir diğer ifadeyle öfke eşiği düşükse, o kişiye spor yapmasını, özellikle dövüş sanatlarıyla ilgilenmesini tavsiye edebilirim. Tabii ki öfke duyduğu insanlara şiddet uygulaması için değil. Dövüş sanatlarıyla uğraşan kişi, içindeki anlamsız şiddet duygusunu spora yansıtarak rahatlar. Bu nedenle boks, tekvando gibi dövüş sanatlarıyla ilgilenenler, dünyanın en zor öfkelenen ve şiddet uygulayan kişileridir bile diyebilirim.

Aslında toplumda var olan ve birlikte eyleme geçirilirse son derece ürkütücü sonuçları olabilecek öfke, zihnin oyalanması yöntemiyle yumuşatılabilir. Örneğin aksiyon filmleri, kişinin içindeki öfkenin yansıtılarak ifade edilebilmesini sağlayabiliyor. Filmlerdeki karakterler daima “iyiyi” ve “kötüyü” içerdiğinden, izleyicinin öfkesini arzu edilen yöne doğru kaydırmak mümkün. Bu noktada senaristlere büyük iş düşüyor. Çünkü film ya da dizilerde haklı ve doğru olanın, yaşanan bir sürü çileye rağmen sonunda kazanması ve suçluya galip gelmesi, kişinin öfkesinin de yatışarak rahatlamasına neden oluyor. Bu yüzden suçlunun yenilmesi, doğru ve haklı olanın kazanması şeklinde mutlu sonla biten filmlerden çıkan insanların, ciddi bir rahatlamayla evlerine döndüklerini görebiliriz.



TEST

ÇATIŞMALARI NASIL YAŞIYORSUNUZ?

İlişkilerde, bazıları sakince tartışır, bazılarıysa kışkırtır. Bazıları anlaşmazlıktan kaçar, bazıları da üzüntüsünü içine atar. Peki, siz gerilimlerle nasıl başa çıkıyorsunuz?

ISTOCK

GRUBUNUZU SEÇİN

Aşağıdaki dört renk grubundan kendinize yakın bulduğunuzu seçin. Ardından, profilinizi keşfedin.

■ Çatışmaları biraz strateji ve iyi niyetle engelleyebiliriz.
■ Şiddete tolerans eşiğim sıfıra yakın.
■ Aynı fikri paylaşmama nedenlerimi çoğunlukla kendime saklarım.
■ Genelde herkesle iyi anlaşırım.
■ Konuştuğum kişiyi agresif buluyorsam, odayı terk ederim.
■ Saldırıldığımı hissedersem, bir midye gibi kapanırım.
■ Denizi dalgalandırmamak için uyum göstermeyi tercih ederim.
■ Yüzeysel bir armoniyi tartışma ambiyansına tercih ederim.
■ İnsanların meseleleri gereksiz yere uzattıklarını düşünüyorum.
■ Çatışmalar nadiren verimlidir, gerçekte herkes ilk fikrinde kalır.

■ Çatışmalardan hiç korkmam.
■ Kimsenin üzerime gelmesine izin vermem.
■ Beni agresif buluyorlarsa bulsunlar, kabul ediyorum.
■ Saldırılmaktansa, taarruz etmek daha iyidir.
■ Bir çatışmada her zaman bir kazanan ve bir kaybeden vardır.
■ Rahatsız edilmemek için arada diş göstermeyi bilmek gerekir.
■ Genellikle dikkatimden hiçbir şey kaçmaz.
■ Pasif-agresif insanlara katlanamam.
■ Ara buluculara, işbirlikçilere güvenmem.
■ Son sözü söyleyen taraf olmak istediğimi itiraf ediyorum.

■ Diğerini kendi alanıma nasıl yavaşça çekebileceğimi biliyorum.
■ Mottom: Sinekler sirkeyle yakalanmaz.
■ Bir anlaşmazlık sırasında ender olarak sinirlenirim.
■ Yumuşatmak veya hoş konuşmak, saldırmaktan daha etkili duruşlardır.
■ Diğerinin güçlü ve zayıf noktalarını kolayca anlarım.
■ Amacıma ulaşmak için hangi yoldan gideceğimi bilirim.
■ Huyuna gitmek, saldırmaktan veya misillemede bulunmaktan daha verimlidir.
■ Esas düşüncemi çok ender paylaşırım.
■ Kendimi gerektiğinde yaralanabilir göstermeyi bilirim.
■ Diğerinin güvensizliğini yatıştırmak veya sinirini dindirmek için ne yapılması gerektiğini bilirim.

■ Bir anlaşmazlıkta, önce karşımdaki kişinin suçlamalarını dinlerim.
■ Her zaman hemfikir olunan noktaları tespit etmeye çalışırım.
■ Kendimi bana saldırılıyor gibi hissetmem nadirdir.
■ Hiçbir şeyin gölgede veya sessizlikte kalmaması taraftarıyım.
■ Her anlaşmazlığın çözülebileceğine inanırım.
■ Kendi haksızlıklarımı kabul etmeye, inanç ya da yargılarım üzerinde tekrar düşünmeye hazırımdır.
■ Çoğu zaman aracı rolündeyimdir.
■ Kelimelerin iyileştirici gücüne derin bir inancım vardır.
■ Diğerini suçlamamaya ve art niyet atfetmemeye çaba gösteririm.
■ Anlaşmazlıklarda, şimdiki anda kalmalı ve geçmişe bakılmamalıdır. >>

>> PROFİLLER
ÇATIŞMALAR KARŞISINDA...

KIRMIZI
KAÇIYORSUNUZ

İnancınızın kökeni: Her çatışma şiddet içerir. Odayı terk ederek çıkmak, konuşmayı sonlandırmak için susmak veya surat asmak, dikkat dağıtarak konuyu değiştirmek, hemfikir gibi görünmek veya anlaşmazlığın nerede olduğunu bilmiyormuş gibi yapmak... Çatışmadan ne pahasına olursa olsun kaçmak isteyenlerin başvurabileceği birçok kurnaz yöntem var.
Nedenler: Anlaşamamanın savaşmak anlamına geldiği ve bu nedenle şiddete maruz kalmak olduğu inancından kaynaklanır. Bu da başka bir inancı doğurur: Çatışma ilişkisel bir anormalliktir, normal ilişkilerde çatışma yoktur. İki durum bu önermeyi açıklayabilir. Bağıran, şiddetli kavga eden, kendilerini anlatmaları mümkün olmayan çocukları hırpalayan anne-babaya sahip olmuş olmak veya çatışmayı şeytanlaştırarak, onu net ya da üstü kapalı bir şekilde yasaklayan, dikkat dağıtma veya suçlamayla baş gösterdiği anda kesen bir aile kültüründen gelmek.
Artılar: Kötü kontrol edilen her çatışmanın içinde barındırdığı şiddetin yükselme ihtimalini bilerek tartışmadan kaçan kişi kendini korur, andaki stresten kurtulur ve başlangıçtan gelen stresli konuyu tekrar canlandırmamış olur.
Eksiler: Çatışmadan kaçarken, ortaya koyduğu problemlerden de uzaklaşır ve kişi kendini her tür çözüm olasılığından mahrum bırakır. Kaçma, samimiyet yerine daha yüzeysel bir uyum veya anlaşmaya da yol açar. Saldırganlığın bastırılmasının bedelinin yüksek olacağını da unutmamak gerekir. Genelde yanlış anda gerçekleşen, illa "doğru" insan karşısında olmayan, kontrol edilemez, hem kendi hem diğeri için yıkıcı bir patlama ve benlik saygısında derin bir başkalaşma yaşanır (cesaret gösterememe ve boyun eğme katlanılmaz bir hale gelir).
Denge: Çatışmaların ilişki hayatının bir parçası olduğunu kabul etmek ve anlamak gerekir, aynı zamanda da bunun her zaman şiddet ve savaşla eş anlamlı olmadığını. Diğerini dinledikten sonra, "Hemfikir değilim" diyebilmeyi öğrenmek, sakince nedenlerini açıklamak ve de saygısızlıkta bulunulursa, tartışmaya son vereceğini belirtmek, anlaşmazlıkları kendine saygısızlık yapılmasına izin vermeden ele almayı sağlayan üç adımdır.

YEŞİL
GALİP GELMEYE ÇALIŞIYORSUNUZ

İnancınızın kökeni: Her zaman bir kazanan ve kaybeden vardır. Gözdağı vermek, saldırmak, karşı saldırı yapmak, tehdit etmek, kırmak hatta aşağılamak, ders vermek... Agresif kişi çatışmaya yangına gider gibi koşar, kararlılıkla ve tehdidi ortadan kaldırma arzusuyla, hayal edilebilir ve mümkün her şekilde. Kurban olmaktansa her şey daha iyidir.
Nedenler: Baskın bilinçdışı duygu, kandırılmışlık ve geçmişte diğerinin şiddetinden kendini koruyamamış olmak. Buyurgan, agresif, kırıcı, şiddet eğilimli, sözünü tutmayan anne-babalar, çocuğu istismarlarının çaresiz kurbanı haline getirirler. Bir daha asla kaybedenlerin, maruz kalanların tarafında olmamaya dair kendilerine verdikleri söz buradan gelir.
Artılar: Bir çeşit ruhsal esneklikten kaynaklanan içsel güç hissi, kendine saygı duyulması, her şeyi çekinmeden söyleyebilmek, baş edebilmek (aşırı olsa bile).
Eksiler: Saldırganla özdeşleşme. Mağduriyetten saldırganlığa geçen kişi, maruz kaldığı ilişkisel şemadan çıktığını sanır. Gerçekteyse hâlâ esiridir ve saldırganı onun içinde yaşadığı için yenilmemiştir. Aynı zamanda agresif tavır gerçek bir ilişkisel bariyerdir, insanı yalnızlaştırır ve her tür empati, dayanışma ve problem çözümünü engeller.
Denge: İnsan ilişkilerinin sadece güç ilişkilerinden oluşmadığını ve agresifliğe başvurmanın kişisel bir güç değil, kırılganlık ve güçsüzlüğün bir işareti olduğunu kabul etmek ve anlamak gerekir. Eğer kişisel hikâye taşınamayacak kadar acıysa, sadece bir terapi bu disfonksiyonel şemayı kırmayı ve kendine güvenle benlik saygısını geri kazandırmayı sağlayabilir. Bununla birlikte, kişi tutumunu değiştirmeye çalışabilir. Muhatabını anlamaya çalışarak, sözünü kesmeden gerçekten dinlemek, sonra da karşı tarafınkini değersizleştirmeye çalışmadan kendi bakış açısını belirtmek. Son olarak, kişilerin yardımlarından yararlandığımız tüm durumları listelemek, başkalarına bakışı yumuşatmayı mümkün kılar.

SARI
MANİPÜLE EDİYORSUNUZ

İnancınızın kökeni: Nasıl yapılacağını biliyorsanız, her zaman istediğinizi elde edersiniz. Hoş tutmak, suçlu hissettirmek, pazarlık etmeye çalışmak, şantaj yapmak, kendini kurban yerine koymak, yanlış anlaşılma taklidi yapmak, masumiyet, dikkat dağıtmak... Manipüle edenin tek bir hedefi vardır; amacına ulaşmak için diğerini kullanmak.

Nedenler: Manipülatör geçmişte güçsüz bir konumdadır. Bu da onun direnmek ve/veya istediğini elde etmek için çeşitli kurnazlıklar ve stratejiler geliştirmesine sebep olmuştur. Kardeşlerin en küçüğü, aşırı değer verilen ağabeylerinin küçük kardeşleri, ebeveyni tarafından zekâlarına, olgunluklarına hitap edilerek itaat edilmeleri sağlanmış çocuklar ve ihmalkâr, namevcut anne-babalara sahip olanlar. Hepsi, kendilerini ifade edebilmek için kurnazlık yapmak veya yönlendirmek zorunda kalmışlardır.

Artılar: Mesleki alanda ve genel olarak ilişkilerde yararlı, iletişimde uyum sağlama becerisi ve atiklik. Tartışmadan kaçınabilme ve diğer kişi farkında olmadan çatışmayı net bir şekilde bitirme yeteneği.

Eksiler: Çatışmanın kaynaklandığı problemin kalbine asla gelinmez ve bu nedenle de sorun asla çözülmez. Her şey saptırılır, yönlendirilir, telafi edilir. Onunla samimi bir ilişkiye sahip olmak imkânsızdır. Manipülatör aynı zamanda geçmişte yerleşmiş disfonksiyonel şemanın esiri olarak kalır. Başka biri olması gerektiğini düşünür, kendi olmayan bir yüzü gösterir, istediğini elde edebilmek için hileye ya da kurnazlığa başvurur. Benlik saygısı kırılgan ve dalgalı bir bukalemun gibidir.

Denge: Kendin olmaya daha sık cesaret etmek, yüzleşirken maskesiz hareket etmek. Görüşlerini muhatabını aldatmaya çalışmadan açık, saygılı ve sağlam bir şekilde ifade etmeyi denemek. Başkalarını aldatmanın kendini aldatmak olduğunu akılda tutmak. Kişi kendine karşı duygusal dürüstlük de uygulamayı deneyebilir. Duygularını aza indirmeden veya abartmadan, tanımlamak ve adlandırmak. Aynısını isteklerimizle de yapabiliriz. Gerçekten ne istiyoruz ve diğerini aldatmadan bunu nasıl elde edebiliriz? Bununla birlikte, bazı disfonksiyonel şemalar o kadar derindir ki profesyonel yardım olmadan etkisiz hale getirilemezler.

MAVİ
İŞBİRLİĞİ YAPIYORSUNUZ

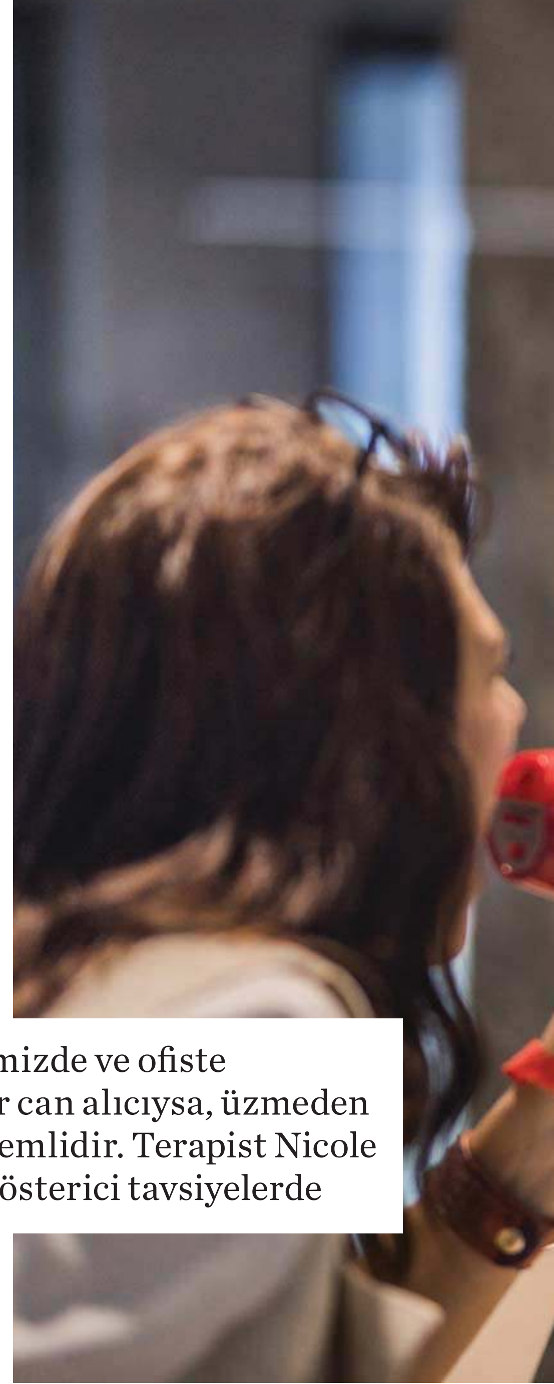
İnancınızın kökeni: Her anlaşmazlık bir anlaşmaya dönüşebilir. El uzatmak, dinlemek, empati göstermek, anlaşma yapmak, kendini sorgulamak, hatalarını veya yanlışlarını kabul etmek, kanıt yoksa karşı tarafı suçlamamak, olumlu bir bakış açısına sahip olmak... İşbirliği arayışında olan kişi, her şeyden önce, insanları değil durumları sorunsal olarak görür.

Nedenler: Kendine ve diğerlerine olan güveni, çatışmayı bir savaştan ziyade işbirliği alanı olarak görmesini sağlar. Bu güven, çocuklarının sözlerine ve duygularına saygı duymuş, zor veya başarısız anlarında onu suçlu hissettirmek veya tehdit etmek yerine destek olmuş anne-babalar tarafından çok erken verilmiştir. Bu güvene, kendi üzerine çalışarak ve hümanist bir ideale bağlılıkla da ulaşılmış olabilir.

Artılar: Şiddete başvurulmaması, pozitifliğin diğerlerine bulaşıcı etkisi, problemlerin kolektif zekâ ortaya koyularak etkili bir şekilde çözülmesi, tüm riskli konuları sansürsüz ve otosansürsüz dinleyebilip ele alabilme kapasitesi.

Eksiler: Sorunların eleştirel bir analizini yapmayı reddedip sadece çözüm üzerine odaklanmak, ayıranı değerlendirmeden sadece birleştireni hesaba katma eğiliminde olmak. İlerleme, anlaşma alanı ve çözüm bulmanın kesin gerekliliği bahanesiyle kendini sorgulamada ve hatalarını kabul etmede zorlanmak.

Denge: Yüzleşmek ve geçmişten konuşmaya cesaret etmek, ayrılığa sebep olanı belirlemek ve net kelimelerle ifade etmek, her şeyin çözüme ulaşamayacağını kabul etmek gereklidir. Negatif hisler oluştuğunda, iletişimde armoni ve akışkanlık pahasına bunları görmezden gelmek yerine kelimelere dökmek (huzursuzluk, kızgınlık, üzüntü, güvensizlik) yardımcı olabilir. Kısacası denge, gerçeğe idealinden daha yakın durur.



YARDIM ÇANTASI

TARTIŞMANIN SAĞLIKLI YOLU

Çift hayatında, çocuklarımızla olan iletişimimizde ve ofiste zıtlaşmalar kaçınılmazdır. Meseleler ne kadar can alıcıysa, üzmeden ve üzülmeden tartışabilmek de bir o kadar önemlidir. Terapist Nicole Rothenbühler, yaşanan çatışmalara dair yol gösterici tavsiyelerde bulunuyor.

Günlük yaşamda; ev işleri, ortak veya kişisel faaliyetler, çocukların eğitimi, ailelerle ilişkiler, cinsellik, iş ya da para sorunlarının dağılımı olsun, hiçbir şey tamamen sorunsuz akmaz. Arkadaşlarla, komşularla, ofiste, sokakta, alışverişte, bürokraside... "Çatışma çoğu zaman hayal ettiğimizden daha yararlıdır, çünkü hepimiz hayatta farklı ihtiyaçlara ve bakış açılarına sahibiz" diyor Sosyal Terapist Nicole Rothenbühler. Kaçınılmaz olarak uyumsuzluklar, çıkar veya bakış açısı farkları ortaya çıkar. Anlaşmazlığın bir engel olduğunu sanırız. Oysaki kendimizle tanışmamızı sağlar. Asıl sorun şiddettir. Bir anlaşmazlığı teknikle değil, onun altında yatan duygusal meseleleri sakinleştirerek çözeriz. Sosyal terapi, şiddet ve çatışmayı birbirinden ayrı değerlendirir. "Birincisi yıkıcıdır" diyor Rothenbühler ve ekliyor: "İlki, yaşanılan durum içimizde her zaman tanımlayamadığımız korkuları uyandırdığında ortaya çıkar. Bunlar da kısmen, bilemediğimiz ihtiyaçlarla ilintilidirler. Muhatap olduğumuz kişinin bizdeki imajıyla başlar. O an karşımızdaki kişinin davranışı bizi endişelendiriyorsa veya anlam veremiyorsak, onu tamamen kötü olarak algılarız." Sonra, gözü görmez ve yüzeysel bir şekilde davranarak; azar, şantaj, tehdit, küsme veya suskunlukla tepki veririz.

"Çatışma ise tam tersine yapıcı ve çoğu zaman gereklidir" diyor Rothenbühler. "Bazen doğrularının sarsılmasını kabul etmek, kendinden

ISTOCK



emin bir şekilde mücadele etmek, sesi yükseltmek ve hatta masaya yumruğunu vurmak gerekir. Çatışmada karşı karşıya gelinir, ancak diğerine saygısızlıkta bulunmadan ve herkesin çıkarlarını göz önünde bulunduracak çözümler bulma çabasını sarf ederek." Dolayısıyla bu yardım çantasının amacı, daha çok empati yapabilmek ve işbirliği kurabilmek için, yavaş yavaş, şiddetten uzak durarak çatışmaya girebilmeyi öğrenmek.

ŞİDDET İÇEREN DÖRT İLİŞKİ

Şiddeti önleyebilmek için, önce onu anlamak gerekir. İşte, kişinin kendine ya da başkalarına karşı uyguladığı en yaygın şiddet biçimleri.

Fiziksel istismar: En belirgin olandır, ancak sadece fiziksel darbelerden oluşmaz. Diğerini bir eşya gibi kullanmayı, onu sömürmeyi, korkutmayı, baskı altında tutmayı da içerir. Apaçık olmamakla birlikte, aşırı sahiplenme ve özel alana karışmada da bulunur. Bağımlılıklar, dış görünüşünü ve sağlığını ihmal etme ise kişinin kendine karşı yaptıklarıdır.

Terk etme: Bir kişiyi bırakıp gitme, tamamen hayatından çıkarma anlamına gelir. Aynı zamanda günlük hayatta onu kenarda bırakmak, görmezden gelmek, uzak tutmak ya da onu dinlemeyi reddetmektir. Kendine karşı ise ihtiyaçlarını, duygularını, inançlarını görmezden gelmekle kendini gösterir.

Aşağılama: Olumsuz yargılar, hor görme ve değersizleştirmeyle ortaya çıkar. Diğeri, aşağı ve değersiz kabul edilir. Günlük yaşamda; alay, dalga geçme, gülünç >>

>> adlar takma esasen birer aşağılama biçimidir. Kendini yerme de buna dahildir.
Suçlama: Sitem etme, itham etme, meydana gelen zarardan diğerini veya kendini tek sorumlu olarak tutmayla kendini gösterir.

TARTIŞMADAN ÖNCE

ÖNGÖRÜMÜ GELİŞTİYORUM

Bir kavgada olup biten her zaman açık değildir; ne korkularımız, ne birbirimizi karşılıklı yaralamalarımız ne de esas meseleler. Bu ilk egzersiz, gelecekteki anlaşmazlıkları daha güçlü bir farkındalık ve soğukkanlılıkla yönetebilmek için, bizi zıvanadan çıkaranın ne olduğunu daha iyi görmemize yardımcı olabilir. “Şiddetin köklerini içimizdeki uçurumlardan aldığını bilmek, kendimize ve diğerlerine bakışımızı değiştiriyor. O tamamen kötü değil, ben tamamen beceriksiz değilim, yaralarımız sebebiyle beceriksizce çarpışan savunmasız insanlarız” diyor Nicole Rothenbühler. Bu farkındalık, çatışmalarımızın gidişatını önemli ölçüde değiştirebilir. Nasıl başlamalı?

SON BİR YA DA İKİ TARTIŞMAYI AKLIMA GETİRİYORUM

Annesi yüzünden eşimle, ödevleri veya bilgisayar oyunlarıyla ilgili çocuğumla, sorunlu bir dosya hakkında bir meslektaşımla...
Kendimin ve diğerinin korkularını inceliyorum: Haksızlığa uğramaktan, yargılanmaktan, reddedilmekten, haksızca suçlanmaktan, değersizleştirilmekten, hakarete maruz kalmaktan, saldırıya uğramaktan, anlaşılmamaktan, çıkarlarımı savunmayı başaramamaktan, kendi duygularımı veya onunkileri kaldıramamaktan mı korktum, yoksa kendimi aciz, gülünç, sevilmeyen hissetmekten mi? Ya o? Onun korkuları neler olabilir?
Ortaya çıkan şiddeti tespit ediyorum: Canımı ne yaktı? Hangi davranış, bakış veya cümle? Orada hangi şiddeti gördüm? (Önceki sayfadaki dört şiddet türüne bakın) Ya ben? Hangi şekilde şiddetliyim? Kendimi tehdit altında hissettiğimde, karşılığında yaralamak için ne yaparım? Ona ders vermek, hiçbir şey bilmediğini göstermek, kötü yaptığı her şeyi listelemek, ona sırtını dönmek...
Bu kavgaların etkilerini gözlemliyorum: İlişkiye ne oluyor? Kendimizi yalıtıyor, şüphe duyuyor, konuşmuyor, yalan söylüyor, birbirimizden kaçıyor ve birbirimizi mi suçluyoruz? Kim, ne yapıyor ve hangi amaçla?
Kendimle bir sözleşme yapıyorum: İyice düşünüyorum ve kendime soruyorum: Geleceğin nasıl olmasını isterdim? İdealimde, bu kişiyle hangi ilişkiyi paylaşmak isterdim? İhtiyaçlarım neler? Sınırlarım neler? Artık katlanmak istemediğim/katlanamadığım nedir? Hangi hataları önlemek isterim? Sakinleştirmek, güven vermek, yeniden ortaklık yaratmak konusunda ne biliyorum? İyileşmesi için ne yapabilirim?

TARTIŞMA SIRASINDA

Burada amaç, şiddet hortumu tarafından sürüklenmemektir. “Ortaya çıktığında, yoluna çıkan her şeyi yutar” uyarısında bulunuyor Nicole Rothenbühler. “İşi hazır reflekslere bırakmamak ve kavganın deli treninden inmek için, kendiniz ve diğerine bir çeşit hava yastığı yaratmak gerekir.” Diğerinden kaçmak veya ona zarar vermeye çalışmak yerine, bağlantıda kalmak ve diyaloğu mümkün kılmak için çaba gösterilmelidir. Rothenbühler, “Amaç, şiddeti çatışmaya dönüştürmektir” diyor.

ŞİDDETİ YATIŞTIRIYORUM

Dürtüselliğe direniyorum: Hazır cevaplar yok, hakaret yok, karşılık vermek için iğneleyici sözler veya alay yok. Ateşi beslemekten kaçınıyorum. “Eşim asla hiçbir şeyi anlamaz”, “Ergen çocuğum yönetilemez”, “Patronum bir beceriksiz”, “Komşum bir görgüsüz”, “Ben de bir aptalım” gibi düşüncelerin neden olduğu hüküm giydirme tuzağına düşmemeye çabalıyorum. Hüküm giydirme saldırganlığı tetikler ve beni durumu olumlu bir şekilde değerlendirmekten alıkoyar.
Tepkilerimi sakinleştiriyorum: Gerçekliğe dönerek duygularımın beni kör etmesine izin vermemeye çalışıyorum. Bana ne söyledi? Ne duydum? Bunun hakkında ne düşünüyorum? Bunu adil mi, haksız mı buluyorum? Şu an beni ne korkutuyor? Tehlike gerçek mi, hayali mi? Karşımdaki gerçekten kötü veya kötü niyetli mi? Ya da sadece stresli ve endişeli mi? Tekrar kendime gelmem için neye ihtiyacım olacak? Karşılığında saldırmak yerine hangi istekte bulunabilirim? “Dur, beni dinlemene, bağırmayı bırakmana ve bana açıklamana ihtiyacım var...”
Sorular soruyorum: Onun adına olan biteni anlamak ve açıklığa kavuşturmak için muhatabım öfkelendiğinde bana yaşattığı endişenin üstesinden gelmeye çalışıyorum. “Neyi yanlış

bulduğunu, sitem etme sebebini, ne istediğini daha net bir şekilde bana söyleyebilir misin?" Eğer kendini gerçekten duyulmuş ve önem verilmiş hissederse, yavaş yavaş, saldırma ihtiyacı yok olur. Zıtlıklar kalır, ancak tartışabilmek mümkün hale gelir.

YAPICI BİR TARTIŞMA BAŞLATIYORUM

İşbirliği arıyorum: "Anlaşmazlıklar herkes için ne kadar önemli meseleleri içeriyorsa, ateş çıkarma olasılıkları da o kadar fazladır ve bunlarla iki kişi yüzleşmek zorunda kalırsınız" diyor Nicole Rothenbühler. İşbirliği yapmak, iyi yaşamayı veya beraber çalışabilmeyi başarmak için önemlidir ve tabii çoğu problem başkalarının yardımı olmadan çözülemez olduğu için de.

Çözmek istediğim bir problemi düşünüyorum, benim için önem taşıyan, ancak tartışmasız ele almayı başaramadığım veya sorun yaratmaktan kaçındığım için hiç açmadığım bir konuyu.

Kendimle bir sözleşme yapıyorum: "Tartışmadan önce" kısmında olduğu gibi, bu sefer bu meseleyle ilgili hedeflerimi listeliyorum. Neye ulaşmak istiyorum? Neden benim için önemli? Diğerinin tepkilerini, çekincelerini ve ihtiyaçlarını hayal etmeye çalışıyorum. Korkularımı ve neye dikkat etmem gerektiğini inceliyorum (ters davrandığım zamanki eğilimlerimi). Neyi kabul edip etmeyeceğimi önceden tahmin etmeye çalışıyorum.

Güven ortamı oluşturuyorum: Karşımdaki kişinin korkularını veya şiddetini uyandıracak bir şey söylemeden niyetimi sunmaya çalışıyorum. Suçlamalardan ("Şunları yapmandan bıktım"), tehditlerden ("Ya böyle olacak ya da görürsün"), gerçekçi olmayan hedeflerden ("Her şeyi değiştireceğiz") kaçınıyorum. Diğerinin değişmesini beklemeden ihtiyaçlarımdan söz ediyorum. Karşı tarafın müsait ve istekli olduğunu kontrol ederek, ortak noktada buluşabilme arzumu gösteriyorum.

Çekincelerini ifade etmesine izin veriyorum: Onun için zor olanlar, onu neyin rahatsız ettiği, benim önerilerim hakkındaki şüpheleri. Bu nokta empati ve işbirliği yaratmak için çok önemli. Çoğu zaman bu etabı atlarız; ya diğerinin bakış açısını reddederek ("Ne kadar negatif olabiliyorsun!") ya da ne olursa olsun onu teskin etmeye çalışarak ("Her şey iyi olacak"). Her iki durumda da, itirazlarıyla dile getirdiği ihtiyaçları anlamaya zaman ayırmadan ve durum hakkındaki fikrinden yararlanmadan, onu susturmuş oluyoruz. Başka bir deyişle, tepkilerini kontrol etmeye çalışmadan konuşmasına izin vermeliyim. Kaygılarını not alıyorum ve benimkileri ifade ediyorum. Şimdiye kadar yolunda gitmeyen noktalarda payıma düşeni kabulleniyorum.

Ortak motivasyonlar arıyorum: Çatışmadan işbirliğine geçiliyorsa, herkesin bunda bir yararı olduğu varsayılır. Ötekinin çekincelerini ve ihtiyaçlarını dinlemenin önemi buradan kaynaklanır. Amaç, "Değişmeni, bana itaat etmeni, beni rahat bırakmanı istiyorum" gibi kendi irademi empoze etmek değil, onunla ortak bir payda, birlikte üzerinde anlaşabilmeye başlayacağımız bir alan bulmaktır. "Hemfikir olmasak da birbirimizi dinlemeye çalışabilir miyiz?", "Sorunu halı altına itmeden erteleyebilir miyiz?" gibi cümleler kurabiliriz. Herkes diğerini düşmanlık yerine dinlemeyle karşılayabildiğinde, maskelerini bırakabildiğinde ve çekinmeden esas fikrini paylaşabildiğinde, problemin büyük bir kısmı zaten çözülmüş oluyor.

TARTIŞMADAN SONRA

İLİŞKİLERİME ÖZEN GÖSTERİYORUM

Sevgi kararnamelerle oluşmaz, fakat onu engelleyen şeylerle savaşabiliriz. Zamanla, daha az tartışıp birbirimizi daha çok sevebiliriz. İşte birkaç ipucu:

Karşımdakini olduğu gibi kabul ediyorum: Onun da benim gibi kusurlu ve yaralanabilir olduğunu biliyorum. Önemli olan şiddeti ve kusurlarını kabul etmek değil, onu bunlara indirgememek, bunların onun yaralarıyla bağlı olduğunu hatırlatmak ki kendimize karşı da bu geçerlidir. Onu cezalandırmak yerine, onun en iyi yönlerini harekete geçirmesine yardımcı oluyorum. Onu rahatlatmaya çalışıyorum. Onu değiştirmek yerine, tanımaya; ikna etmek yerine anlamaya çalışıyorum.

Aceleci yargılarıma şüpheyle yaklaşıyorum: Diğerinin beni rahatsız eden davranışlarını, "O bir nevrotik" diyerek patolojik hale getirme eğiliminden kaçınıyorum. İncindiğimde karşı tarafı canavar gibi gördüğümün farkındayım. Durumu bu kadar basitleştirmemeye çalışıyorum.

Kendimi ihtiyaçlarım temelinde konumlandırıyorum, diğerinin başarısızlıkları üzerinde değil. Cellat-kurban mantığından çıkıyorum. Suçluyu değil, çözümleri arıyorum.

Karşısında değil, yanında duruyorum: Daha çok güveniyorum, ondan destek alıyorum, onu da dahil ediyorum, danışıyorum, teşekkür ediyorum, değer veriyorum...

RÖPORTAJ

"ÖTEKİ İLE ORTAK NOKTALARDA BULUŞABİLMEMİZİ ENGELLEYEN NARSİSİZMDİR"

Ayrımcılık, ötekileştirme, fanatizm... Psikoterapist **Dr. Murat Paker,** toplumsal-sosyal alandaki çatışmaları Psychologies okurları için çözümlüyor.

Bir gruba aidiyet hissi nasıl "biz ve onlar"a dönüşür, ötekileştirmeye varır?
"Biz" diyebilmemiz için, yani bir sosyal gruba aidiyet hissedebilmemiz için zaten başka "biz"lerin, yani "onlar"ın, "ötekiler"in olması gerekir. Nasıl "ben" diyebilmemiz, "ben"in sınırlarını anlayabilmemiz için başka insanlara, ötekilere ihtiyaç duyuyorsak, "biz" tanımı da ister istemez sınır çizici, grup içi ve grup dışını ayırıcı bir özellik gösterir. Sorun, ötekinin varlığı değildir; öteki her zaman vardır, hep var olacaktır. Sorun, ötekinin nasıl kurgulandığı ve algılandığında yatar. Öteki, dost-düşman yelpazesinde bir yerde konumlanabilir, illa düşman olması gerekmez. İnsan canlısı, çok karmaşık olan sosyal dünyayı sadeleştirerek anlamlandırabilmek için sınıflandırma becerisini kullanır. Belli özellikler üzerinden insanları gruplandırır. Örneğin cinsiyet, yaş, deri rengi, dış görünüm, anadil gibi daha doğrudan anlaşılabilecek somut özellikler üzerinden veya kişilik tarzı, yaşam tarzı, inanç, etnik-ulusal bağlar, siyasi eğilimler gibi daha soyut özellikler üzerinden sınıflandırmalar yapılır. Benzerlerimizle aynı sosyal grubun içinde bir sosyal kimlik geliştiririz, genellikle zaten var olan birçok sosyal kimliğin içine dahil oluruz; şu ya da bu düzeyde o sosyal kimliklerle özdeşim içine gireriz. Buraya kadar çok sorun yok. Ama sınıflandırma ihtiyacımıza ek olarak kendimizi ve dolayısıyla özdeşim içinde olduğumuz sosyal grupları değerli görmek/hissetmek gibi bir ihtiyacımız daha var. İşte bu yüzden özdeşim içinde olduğumuz sosyal gruplara kayırmacı davranarak onları sanki daha iyi, daha üstün vb. gibi değerlendirirken, öteki gruplara ayrımcı davranarak onları daha kötü, daha aşağı görme eğiliminde oluruz. Tehdit algımızın arttığı durumlarda bu kendi grubumuzu kayırma, ötekileri aşağılama mekanizması daha da abartılır. Bu sosyal grupların oluşturdukları sosyal kimliklerin hepsi birer icattır, aslında hayalidir; ama biz onları o denli fetişleştiririz ki kimlik çatışmaları nedeniyle en hafifinden birçok ayrımcılık yaşanır, daha ağır düzeylerde iş cinayetlere, katliamlara, soykırımlara kadar



DR. MURAT PAKER
Psikoterapist, İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Direktörü

uzanır. Çağımızın makro düzeydeki en yaygın önyargı/ayrımcılık formları, milliyetçilik, ırkçılık, cinsiyetçilik ve homofobidir.

“Öteki” ile ortak noktalarda buluşabilmeyi engelleyen nedir?

Oldukça karmaşık bir konu ama kısaca ve sonuç olarak, öteki ile ortak noktalarda buluşabilmemizi engelleyen şey narsisizmdir. Bireysel düzeyde “ben-narsisizmi”, sosyal düzeyde “biz-narsisizmi”. Narsisizm, zayıf-kırılgan bir benlik veya bizlik temelinde, aşırı kendiyle meşguliyet, savunmacı bir büyüklenmecilik, empati yoksunluğu, duruma göre saldırganlık potansiyeli gibi özellikler içerir. Bir sosyal grubun üyeleri arasında ben-narsisizmi ne derece yüksekse ve o grup kendini ne denli tehdit altında hissediyorsa, bu iki faktör birlikte biz-narsisizmini yaratırlar. Yani bu grubun üyeleri kendi gruplarıyla aşırı bir özdeşim içine girerek kendi gruplarını yüceltirler ve aynı zamanda tehdit olarak görülen öteki grupları aşağılarlar. Kendi grubumuz olumlu anlamda, öteki gruplar ise olumsuz anlamda sanki yekpareymiş, kendi içlerinde hiçbir farklılık barındırmazmış ve bu gruplar arasında sanki hiç ortaklık yokmuş gibi kodlanırlar.

Fanatizm hangi ruhsal dinamiklere dayanıyor? Neden bazı insanlar fanatiktir?

Yine oldukça kısaca söylemek gerekirse, fanatizm de benlik ya da bizlik düzeyinde narsisistik bir örgütlenmenin sonucudur. Ruhsal aygıt yeterinde büyüyememiş, olgunlaşamamıştır. Hayata, ilişkilere mutlak-iyi, mutlak-kötü gibi iki uçlu zıtlıklar üzerinden bakan, kendisinin ve ötekilerin iyi ve kötü yönlerini bütünleştirerek bir arada göremeyen, kendisini mutlak iyi ve mutlak haklı, ötekileri mutlak kötü ve mutlak haksız olarak görme eğiliminde olan, aslında çok kırılgan ama bu kırılganlığı örtmek için de sanki çok güçlüymüş gibi bir görüntü vermek zorunda hisseden bir yapı. Tabii bunun dereceleri var. Ve tabii fanatizm doğrudan doğruya tehdit algısıyla ilgili. Bu tehdit gerçek bir tehdit de olabilir, çoğu zaman hayali bir tehdit de olabilir. Kendimize veya özdeşim içinde bulunduğumuz sosyal gruplara yönelik fiziksel veya çoğu durumda sembolik/psikolojik bir tehdit algıladığımızda doğal olarak savunmacı bir konuma geçeriz. Ama yeterince olgun bir insansak veya olgun bir sosyal grupsak, bu çatışmalı durumda karşı tarafın haklı, bizim haksız olabileceğimiz noktalar da olabilir mi hesaba katarız. Fanatiksek ama dünya siyah-beyazdır, gri tonlar, diğer renkler yoktur. Ya aşırı kahramanlaştırırız ya da aşırı değersizleştirir tahrip ederiz.

Toplumsal-sosyal alanda bu tür anlaşmazlıklar nasıl çözümlenebilir?

En zor soru bu. Kolay bir reçetesi yok maalesef. Derli toplu bir cevap olması için izninizle eski bir makalemden alıntı yapayım: “1) Bebek/çocuk gelişiminde, yeterince iyi bir bakım ortamının sağlanarak, duygusal olgunluğa erişebilecek, özdeğeri yüksek ve empati kapasitesi gelişkin çocuklar yetiştirmek. 2) Çocuklara/gençlere eleştirel düşünme becerilerinin kazandırılması. 3) Sosyal değerler yelpazesinde eşitlik, eşdeğerlilik, dayanışma, adalet, barış gibi değerlerin ön plana çıkarılması. 4) Birincil derecede özdeşim kurulacak sosyal grubu/kimliği, mikro kimliklerden en makro kimliğe, İnsanlık’a çekmek. 5) Farklı alt-kimlik konumlarını, özcülükten kaçınarak, mutlaklaştırmadan, meşruiyetlerini tanıyarak, gruplararası temasları özendirerek merak etmek/ettirmek. 6) Sosyal gruplar ve kimliklerarası geçişkenlikleri/melezleşmeleri özendirmek. 7) Kendini tanıma, kendi üzerine düşünebilme, kendiyle yüzleşebilme becerilerini sağlayan özdüşünümsellik. 8) Yaygın önyargılara dair daha açık ve doğrudan toplumu eğitmek. 9) Ayrımcı davranışları her düzeyde yaptırıma tabi tutmak.” [Bu makalemin yer aldığı kitabı bu konuyla ilgilenenlere tavsiye etmek isterim: “Ayrımcılık: Çok Boyutlu Yaklaşımlar” (Derleyenler: Kenan Çayır ve Müge Ayan Ceyhan), İst. Bilgi Üniv. Yayınları, 2012.]

Burada bahsettiklerim, tabii ki uzun dönemli bir psiko-kültürel değişim süreci. Zemine bunu koymamız lazım. Ama daha spesifik olarak, iki ya da daha fazla tarafın olduğu bir sosyal çatışma nasıl çözümlenebilir diye soruyorsanız, öncelikle tabii ki taraflarda bir barışma iradesinin olması lazım. Bunun üzerine birbirlerini eşdeğer görme, asgari saygı duyma, ortak zeminleri güçlendirme arayışı olması lazım. Bunun üzerine geçmişe dair bir yüzleşme, yaraların tamiratı ve nihayetinde olabildiğince adil bir barışa ulaşma şeklinde sıralayabiliriz.

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

BARIŞÇIL DİYALOGLAR

Şiddetsiz İletişim-Bir Yaşam Dili, *Marshall B. Rosenberg, Remzi Kitabevi*



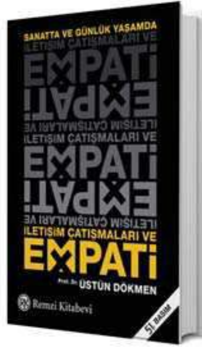
Yaşamın her alanında güçlü ve tatmin edici ilişkiler kurabilmek mümkün. Şiddetsiz iletişim üstüne uzman olan Psikolog Marshall Rosenberg bu kitabıyla kendimizi ifade etme ve başkalarını dinleme biçimimizi yeni bir çerçeveye oturtmamız ve ilişkilerimizde derinlerdeki ihtiyaçları duyabilmemiz konusunda bize rehberlik ediyor.

İŞ HAYATINA ÖZEL

Çatışma Yönetimi, *Kenneth Cloke, Joan Goldsmith, Sola Yayınları*



Günümüzün çalkantılı çalışma ortamlarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanan bu kitap bize, işyerinde hem aralıklı hem de kronik çatışmaların önlenmesi ve çözülmesi için 10 temel strateji sunuyor. Kitap; çatışma yönetimi, dönüşümsel çatışma koçluğu ve örgütsel sistem tasarımında liderlik üzerine de bölümler içeriyor.



KİŞİLERARASI İLETİŞİM

İletişim Çatışmaları ve Empati, *Üstün Dökmen, Remzi Kitabevi*

Üstün Dökmen bu kitabında, hem çocukların eğitiminde yararlı olabilecek hem de ailede, işyerinde ve benzeri ortamlarda görülen çatışmaların çözümüne dair bilgiler veriyor. Bunları, edebiyatımızdan ve sanat tarihimizden ilginç örneklerle ele alarak hem psikolojiye ilgi duyanlara hem de edebiyata ve sanat tarihine farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak isteyenlere sıra dışı bir çalışma sunuyor.

EMPATİ ZAMANI

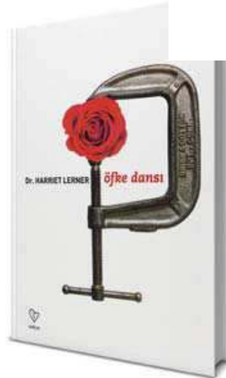
Zor Kişiliklerle Yaşamak, *Christophe André, François Lelord, İletişim Yayınları*

Hayatta kaçınılmaz olarak zor bir kişilikle ilişkide bulunmak durumda kalabiliriz. Bu kişi; patronunuz, komşunuz, iş arkadaşınız ve hatta anne-babanız olabilir. Onlara öfkelenmek ise kötü havaya ya da yerçekimi yasasına kızmak kadar boşunadır, çünkü aslında bu kişiler böyle olmayı kendileri seçmemişlerdir. Onları anlamaya çalışırken, kendinizi de daha yakından tanıma fırsatı yakalayacağınız bir kitap.



KENDİNİZLE YÜZLEŞİN

Öfke Dansı, *Harriet Lerner, Varlık Yayınları*



Bu kitap, önemli ilişkilerde anlamlı ve uzun vadeli değişimler gerçekleştirmeyi sağlayacak özel stratejiler sunuyor. Harriet Lerner, kavga ve suçlamayla ya da sessizlik ve duygusal uzaklaşmayla dışarı vurulan öfkenin, mevcut ilişki dinamiklerini neden ve nasıl koruduğunu gösteriyor. Ayrıca, öfkeyi daha güçlü ve bağımsız bir benlik duygusu kazanmak için kullanma konusunda kadınların yaşadığı zorlukları da dile getiriyor.

İZLEYİN

SAKINCALI DÜŞÜNCELER (DANGEROUS MINDS)

Başrolünde Michelle Pfeiffer'ın oynadığı, 1995 yapımı "Sakıncalı Düşünceler", iletişim çatışmalarını en sert şekilde gözler önüne seren filmlerden biri. Yaşanmış bir hikâyeden yola çıkılarak çekilen film, toplum tarafından dışlanmış öğrencilerin olduğu bir lisede öğretmen olarak göreve başlayan Louanne Johnson'ın okulun en başarısız ve serseri öğrencileriyle nasıl başa çıktığını ve onları nasıl dönüştürdüğünü anlatıyor.



Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili

Kendinizi **tepeden tırnağa detoksa** sokun s. 80 /
Gözlerinizi koruma altına alın s. 86 / **Doğal yaşam** alanları s. 90 /
Kendinize **şefkat gösterme** zamanı s. 102

Yaz aylarının gelmesiyle beraber cildimize özen göstermemiz gereken bir mevsime giriyoruz. Cildinizi her gün temizlemeyi, nemlendirmeyi ve sevdiğiniz dokuda bir güneş koruyucu kullanmayı ihmal etmeyin.

İSTOCK



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MATILDA DELVES

Yazı: **Luc Biecq**
Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

Tepeden tırnağa detoks

Karaciğer, böbrekler ve cildimiz... Her gün hararetle çalışarak bedenimizi temiz tutan savaşçılarımız. **Yorgunlar ve onların da biraz desteğe ihtiyacı var.** Birkaç basit uygulamayla onları rahatlatabilir, dinlendirebilir ve tekrar capcanlı bir şekilde çalışmalarına yardımcı olabilirsiniz.

Normal şartlarda bedenimizi temizlemek için özel bir kür uygulamamıza gerek yok, çünkü bu işi kendiliğinden gerçekleştiren donanıma sahibiz. Karaciğerimiz kanı temizler, böbreklerimiz toksinleri atar ve cildimiz bizi bakterilerden korur.

Ama ne yazık ki organların bu yoğun çalışması her zaman yeterli olmuyor. Stres, kötü beslenme veya ilaç kullanımı, kendi kendini temizleme mekanizmamızı sekteye uğratabiliyor. Bunun sonucunda vücut toksinlerle dolup taşıyor, işlevini ideal biçimde yerine getiremiyor ve bitkin düşüyor. Doğal filtrelerimize ufak bir bakım yaparak, sebebini bilmediğimiz bu yorgunluktan kurtulabiliriz. >>



Karaciğerinizi dinlendirin

Tehlike çanları

Çin tıbbına göre, karaciğere bağlı olan safrakesesi endişelerimizi hafifletmek için aktive olur. Beslenme uzmanı ve diyabetolog Arnaud Maloubier konuyla ilgili şöyle diyor: "Karaciğer sindirimin anahtar organıdır. Yağları hazmetmek için gerekli olan safrayı üretir, çeşitli maddelerin dağılmasına katkıda bulunur ve kandaki toksinleri filtreden geçirir." Karaciğer "sessiz" diye tabir ettiğimiz organlardan biridir, yani sorun yaşaması durumunda herhangi bir belirti göstermez. Karaciğerde herhangi bir sorun doğrudan acı hissettirmez ama karnı şişirir ve nefes akışını bozar. Maloubier, karaciğerinize iyi bakmak için bazı hepatik yöntemler tavsiye ediyor.

İyi alışkanlıklar

Beyaz şeker veya işlenmiş hamur işlerini (pizza, kek, börek, lazanya vs.) aşırı tüketmekten kaçının, çünkü bu gıdalar yüksek oranda doymuş yağ ve tuz içerir. Her gün sebze tüketin. Özellikle de bolca enginar yiyin, çünkü içeriğinde bulunan sinarin doğal bir arındırıcıyken, klorojenik asitse iyi bir antioksidandır. Aynı zamanda limon da çok iyi bir detoks meyvesidir. Maloubier, limonun früktoz açısından zengin olduğunu ve günde yarım limonun suyunu içmenin karaciğeri temizleyerek safrayı yok ettiğini ifade ediyor. Her ayın bir veya iki günü, sindirim sisteminizi rahatlatmak için vejetaryen beslenin. Bunların yanı sıra fitoterapi, karaciğerin ağırlaşması durumunda çok faydalıdır. Rezene, adaçayı ve biberiye safranın vücuttan atımını kolaylaştırır; şahtere otu, dulavrat otu ve karahindiba yorgun karaciğeri canlandırır; boldo bitkisi ise rahatlatır. Bitkileri doktorunuza danışarak, kürler halinde tüketebilirsiniz.

SOL SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ENRIQUE DÍAZ / 7CERO; SAĞ SAYFA: ISTOCK

Böbreklerinizi rahatlatın

Tehlike çanları

Vücudumuzun gerçek arındırma merkezi olan böbrekler kanı filtreler, içindeki toksinleri ayırır ve temizler. Ancak ağrısını hissetmediğimiz bu organımıza bakmak çok kolay sayılmaz. Böbrek ağrısı zannettiğimiz sancı aslında sırtın alt kısmından gelen bir kas ağrısıdır. Bu yüzden de böbrek yetmezliği sıklıkla geç teşhis edilir. Yorgunluk, hipertansiyon, bacak şişkinliği ve idrarda kan yüzde 100 böbrek yetmezliği belirtileri sayılmasa da görüldüğü takdirde vakit kaybetmeden doktor kontrolüne gidilmelidir.

İyi alışkanlıklar

Fazla sıvı tüketmeyin! Böbreklerin işlevini düzenlemek için her zaman fazla su içmemiz gerektiğini düşünürüz, fakat Nefrolog Gilbert Deray, genel kanının aksine aşırı sıvı tüketiminin pek de faydası olmadığını ifade ediyor. "Sistit veya böbrektaşı durumlarında günde bir buçuk litre su içilmesi tavsiye edilir. Bu iki hastalığın görülmediği durumlardaysa, bu tüketimin hiçbir anlamı yoktur. Her iki saatte bir, bir bardak su içmek yeterlidir."

Böbrektaşı riskini artıran tuz tüketimini ve steroidsiz antienflamatuvar ilaçların kullanımını sınırlayın. Bu sınıftaki ilaçları aşırı tüketmek, midede ağrı yapmanın yanı sıra böbreklere zarar verebilir.

Bütün bunların yanı sıra hayvansal protein alımını da sınırlandırın. Nefrolog Philippe Chauveau, hayvansal proteinlerin üre üretimine katkıda bulunduğunu, vücuttan arındırılması için de böbreklerin normalin üzerinde çalışması gerektiğini ifade ediyor. Bu yüzden aşırı protein yüklü beslenme düzenine dikkat etmelisiniz. Tavsiye edilen tüketim miktarı her zaman, günde bir ya da iki defa beyaz et veya balığın yanı sıra, bitkisel proteinler, tahıllar ve baklagiller. >>



Cildinizi dinleyin

Tehlike çanları

Bunu pek aklımıza getirmesek de cildimiz aslında bizi çok sayıda dış etkenden korur. Dermatolog Frédéric Mouly konuyla ilgili şöyle diyor: "Akne, kızarıklık şeklindeki deri hastalıkları, dökülmeler veya sedef hastalığı çoğunlukla organik bir stresten kaynaklanır. Cilt hem sıcak, soğuk veya acı gibi hisleri ileten organdır hem de bir bariyer görevi görerek bizi zararlı dış etkenlerden korur. Genel kanının aksine cilt nadiren tıkanır, çünkü toksinler öncelikle böbrekler tarafından temizlenir."

İyi alışkanlıklar

Cildinizin terlemesine izin verin, çünkü ciltteki kir ter yoluyla atılır. Üstelik ter, vücut ısısını dengelemek için gereklidir. Organik deodorantlar, pudra veya eczanelerde bulunan organik şap taşı kullanımı gözenekleri sıkılaştırır, kötü kokuları engeller ve antiseptik görevi görür.

Cildinizi her gün nemlendirin. Krem veya losyon kullanımı cildin kurumasını engelleyen bir bariyer oluşturur ve cildin yüzeyinde kalarak antibakteriyel bir kalkan görevi görür. Makyaj kalıntıları, krem veya hava kirliliği artıklarının altında nefessiz kalmaması içinse, her gece cildinizi temizlemeyi unutmayın.

Cildinizi daha iyi beslemek için yağlı asitler, antioksidan, E vitamini gibi gıda takviyelerini de doktorunuza danışarak kullanabilirsiniz.

Temizleyici bakım

Kandaki şeffaf bir sıvı olan lenf, vücutta kas kasılmaları ve damarlar sayesinde dolaşır, toksinlerle hücre kalıntılarını tasfiye eder. Lenf dolaşımı yavaşladığı zaman vücutta toksin birikir ve selülit, şişkin bacaklar veya erken yaşlanma gibi belirtiler oluşur. Lenf drenajı tedavi olarak uygulanabildiği gibi aynı zamanda masaj metoduyla da uygulanır. Herhangi bir uygulamadan önce mutlaka uzman kişinin yetkinliğini araştırın. Fizyoterapistler bunu uygulayacak ehliyete sahipken, her estetisyen sahip olmayabilir.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ BILL DIODATO



KORUMA

Güneş ürünlerinin dokuları değişiyor

Güneş ürünleri, kendimizi daha iyi korumamızı sağlamak için duyularımıza da hitap ediyor. Kozmetik markaları, her iki saatte bir güneş ürünü uygulamasını kolaylaştırmak için yeni doku ve aktif maddeler arayışını devam ettiriyor. Peki, ama nasıl? Öncelikle düzenli uygulamanın önüne geçen faktörler ortadan kaldırılmaya çalışılıyor, çünkü ıslak vücuda krem sürüp bembeyaz dolaşmak şimdilik imkânsız. Üstelik ıslak tenle temas eden SPF 50'nin 30'a düştüğünü de unutmamak gerek. Bazı markalar, güneş ürünlerinde kullanılan yüzey aktif maddelerin konsantrasyonunun düşürülmesi ve su geçirmeyen polimerlerin entegre edilmesi sonucu uygulama esnasında suyun yerini alan bir doku yaratmayı başardı. Hatta artık okuduğunuz kitabı lekeleme riski bile ortadan kalktı. "Kuru" spreylerin damlacıkları artık cilde temas eder etmez cilt tarafından emiliyor. "Kum karşıtı" formüller ise epidermisi tahriş etmeden deriye kum yapışmasını engelliyor. Bizde kremlerimizle oynama isteği uyandıran, krem şanti formundaki kremler ise cildi ferahlatarak yumuşacık bir his veriyor.

Yaz parfümü

Bilinenin aksine, parfümlerin içeriğindeki alkol değil, kullanılan bazı koku molekülleri güneşte leke bırakmaya neden oluyor. Cilt lekelerini en az seviyeye indirmek için, yaz sezonuna özel üretilen hafif kokulu vücut spreylerini veya parfümlü güneş kremlerini tercih edebilirsiniz. Nuxe'ün Sun Vücut Spreyi'ni (105 TL) deneyebilirsiniz.

Parlak bir okuma

Alex Garland'ın sinemaya da uyarlanan "Kumsal" kitabındaki karakterlerin güneşten altın rengine dönmüş parlak tenlerini hatırlayın. Güneşin nimetlerinden faydalanarak hepimiz bronzlaşmaya bayılıyoruz ama D vitamini ihtiyacımızı karşılamak acaba gerçekten bu kadar zahmetli mi? "D Vitamini Devrimi" adlı kitabında Dr. Soram Khalsa, konuyu derinlemesine inceliyor.



BİZİM SEÇTİKLERİMİZ

Yüzünüz için Bioderma'nın Photoderm Max Aquafluid SPF 50+ (84,50 TL) güneş koruyucusunu kullanabilir, vücudunuz içinse sprey özelliğiyle kullanımı pratik olan Daylong'un Sensitive Spray SPF 30 (94 TL) ürününü tercih edebilirsiniz. Saçları da unutmamak gerekir. Güneş ve denizin yıpratıcı etkilerinden saçınızı korumak için durulamaya gerek olmayan Kérastase'ın Soleil Micro-Voile Sprey'ini (130 TL) öneririz.

ISTOCK

Derleyen: **Ekin Nazlı**

Gözleriniz hakkınızda neler söylüyor?

"Sözler az kalır, çaresiz kalır / Gözler anlatır, aşkı gözler anlatır" diyor Pinhani grubu. **Çünkü bakışlarımız her şeyi anlatır; var olmanın gerçekliğini ve dış gerçekliğin olduğu kadar iç dünyanınkinin de.**

Gözümüzü açtığımızda, dünya karşımızda belirir, parça parça, bakışımızın yettiği yere kadar. Yeni doğan ve gözlerini açan çocuk, ışığı görür, onun yoğunluğunu ve değişimlerini hisseder. Eskiden bebeklerin tıpkı kedi yavruları gibi doğduklarında kör olduklarına ve görmenin sonradan oluştuğuna inanılıyordu. Artık bunun doğru olmadığını biliyoruz. Bebek varoluşunun ilk haftalarından itibaren görmeye başlıyor ve bu duyusu zamanla gelişiyor. Başta Lacan olmak üzere psikanalistlere göre, bebek aynada kendini gördüğü ve görüntüsüyle oynadığında, 'ben'in farkına varıyor: Kendimi görüyorum, o halde varım.

Göz mü, bakış mı? Bir doktor, oftalmolog veya gözlükçü gözden bahsedebilir. Onlara göre, göz bir organdır ve göz küresi, optik sinirler, iris, gözbebeği, göz merceği ve diğer bilimsel terimleri kapsar. Fiziksel ve fizyolojik özellikten farkını ayırt etmek içinse, göz yerine bakış kelimesi kullanılır. Görmek aynı zamanda algıyla ilgilidir. Filozof Michel Serres, "Benzerlerimiz bizi sadece görür; muhtemelen bizim onları büyüklük, ağırlık, kalınlığa göre değerlendirdiğimiz gibi onlar da bizi değerlendirirler" diyor. Görüş farklıdır, bakış farklıdır.

Bana bakıyorlar, o halde varım

Hayatımız boyunca bakıyor ve bakılıyoruz. Başkalarının bakışları bizi oluşturuyor, kendimizi sorgulatıyor ve sürekli bir ayna görevi görüyor. Annemizin sevecen, babamızın sıcak, öğretmenimizin katı bakışları, ilk aşkımızın gözlerindeki beklenti ve umut dolu bakışları... Bakış, sürekli bir salınım halindedir. Bizi gerse de, katı da olsa, onaylasa da, reddetse de bizi var eder. Psikosomatizasyon konusunda uzman Psikanalist Anne-Marie Filliozat, "Birçok bakış mevcut. Bunlardan en önemlisi iç bakışımız yani kendimize olandır. Bir de daha az bilinçle sahip olduğumuz bakış vardır. Başkasının bakışıysa önemlidir, >>


GETTY IMAGE TÜRKİYE; ADA SUMMER

Sağlıklı bakışlar

>> çünkü en hassas olduğumuzdur. Ancak bu bakışın bize ne anlattığını gerçekten biliyor muyuz? Bize yöneltilen bakışı, kendi yaşantımıza ve korkularımıza göre yorumlarız. Bu yorumları yansıtırız. Bunun kaynağı çoğunlukla korkularımızdır. Bizi görmeden geçen gözler yani bakış eksikliği ise bize kendimizi kötü hissettirebiliyor" diyor. Duygular ve hisler gözlerden geçer; ne de olsa gözler kalbin aynasıdır.

Başkalarına bakışım

"Kendimi sevmiyorum" demek, "Kendime dair bakışımdan hoşlanmıyorum" demektir. Kendine farklı şekilde bakmak, bakışı daha iyi anlamak ya da başkasının bakışını analiz etmek terapötik bir iştir. Filliozat, "Bir bakışı nasıl yorumlayacağımızı öğrenebiliriz. Başkasının bakışından dolayı duyulan hassasiyeti daha iyi yönetebilmek öğrenilebilecek bir şey" diyor. Filliozat, terapötik çalışmalarında diğer duyuları kullanıyor ve bilinçli nefes almanın üzerinde duruyor. Kendinize ya da başkasına olan bakışınızı değiştirmek ve bakışınızın dışarıdan nasıl göründüğünün farkında olmak da ayrı bir efor gerektiriyor.

Benim gözlerim, benim bakışlarım

Herkes yalan söyleyebilir ama gözler asla söylemez. Gözler kimliğin sırlarını açığa vurur, sizi karşılayan kişiye "Evet" ya da "Hayır" diyen odur. Baştan çıkarıcıdır. Renkli lensler, modaya uygun gözlük çerçeveleri, farlar, maskaralar, kalemler... Kadınların mutluluğu için sınırsız sayıda renk ve çeşide sahip kozmetik ürün var. Antik Mısır'da sürme tıbbi bir amaçla, konjonktiviteye karşı korunmak için kullanılıyordu. Günümüzdeyse, "Casino Royale" filminde Eva Green'in James Bond'a attığı bakışın yoğunluğunu vurguluyor. Gözün renginden ziyade bakışın anlamlı olması daha önemli. Kozmetik sayesinde bakışa ışıltı, sihir, yansıma katmak daha kolay. Sanatta, sinemada, resimde, başkalarıyla olan ilişkide, var olmak, hissetmek, görmek için... Kısacası, bakmak hayatın ta kendisi. Paul Éluard'ın yazdığı gibi: "Bütün dünya senin gözlerine bağlanmış." Bunu unutmayın.

Renk: Melanin, pigment ve nüans

Kahverengi, mavi, yeşil, gri, siyah, amber, ela, altın sarısı... Gözü tarif etmek için birçok renk kullanıyoruz. Bilimsel olarak, irisin içerisindeki melanin, hücre yoğunluğu ve diğer kromatik çeşitlilikler göz rengini belirliyor.
İki göz birbiriyle aynı renkte değilse, bu duruma göz rengi farklılığı, bilimsel olarak da heterokromi deniyor. Büyük İskender'in gözleri böyleydi. David Bowie'nin heterokromi sanılmasının nedeni ise gözbebeklerinden birinin daha geniş olmasıydı.
Bir diğer nadir görülen durum ise, Elizabeth Taylor'da olduğu gibi, menekşe göz rengidir. Ayrıca albinolarda melanin eksikliğinden kaynaklı kırmızı göz rengi de nadir olarak görülebiliyor. Mavi, mavi-yeşil, kahverengi, açık kahverengi daha sık rastlanan renkler olmakla birlikte bu renklerde de çeşitlilik mevcut: Paul Newman'ın gök mavisi gözleriyle Jude Law'un veya Daniel Craig'in gözleri aynı değildir, ancak hepsi mavidir.
Anlamlı, parlak, yorgun, açık veya koyu renkli... Gözleriniz nasıl olursa olsun aslında sadece bir organdır. Ona asıl rengini gözlerinizin ne ifade ettiği ve bakışlarınız verir. Sevgiliniz size duygusal yoğunlukla bakarken, gözleri bal rengi ve altın sarısına dönüşebilir ama işe giderken kahverengi gözlere sahip olabilir.

Gözlerinize iyi bakın

"Gözler asla yaşlanmaz" dense de aslında yaşlanıyor. Günümüzde kozmetik sektörü kadınlara bu açıdan birçok ürün sunuyor. Her kadının da gözlerine anlam katmak için kendine ait bir ritüeli var. 20 yaşındaki Selin, "Genel olarak yüzüme nemlendirici krem uyguluyorum, gözlerim içinse özel bir ürün kullanmıyorum. Gözlüğüm var ama mavi-yeşil tonlarındaki gözlerimi daha belirgin yapmak için bazen lens kullanmayı tercih ediyorum. Far sürüyorum, siyah kalem ve şeffaf maskara kullanıyorum. Her akşam makyajımı mutlaka çıkarıyorum" diyor. 40 yaşındaki Begüm ise kendi ritüelini şöyle anlatıyor: "Her sabah kalktığımda, yüzümü olabildiğince soğuk suyla yıkıyorum. Gözüme kalem sürüp ardından da kıyafetime uygun bir renkte göz farı seçiyorum ve en son maskarayı uyguluyorum. Bence gözü büyük göstermek için siyah makyaj yapılmalı. Gölgelendirme de yapıyorum. Bir ürünü ambalajına veya reklamlara göre tercih ediyorum. Gün içinde kesinlikle makyajıma dokunmuyorum, gece ise makyajımı temizliyorum. Ardından yüzümü nemlendirip o günkü ihtiyacıma göre diğer ürünleri kullanıyorum."

BAKIŞA DAİR SÖZLER

"Güzel gözlerin var, biliyorsun... Öp beni." Sisler Rıhtımı filminde, Michèle Morgan ve Jean Gabin arasında geçen bu sözler unutulmayan replikler arasındadır. Hepimizin bakışla, gözle alakalı sevdiği reklam sloganları, deyimler ve şiirler vardır; "Gözler kalbin aynasıdır", "Gözden ırak olan gönülden de ırak olur" gibi.

Hazırlayan: **Gamze Kantarcıoğlu**
Fotoğraf: **Erhan Tarlığ**

Güneşle aranıza filtre koyun

Güneşin gözle görülmeyen morötesi ışınları (UV), cildinize olduğu kadar gözlerinize de zararlı. Üstelik bu ışınlardan etkilenmeniz için güneşin altında durmanız gerekmiyor; direkt olmasa da gün ışığının olduğu her yerde risk altındasınız. UV filtresi olan bu güneş gözlükleriyle hem tarzınızı hem de göz sağlığınızı koruyabilirsiniz.



1



2



3



4



5

1. Vedi Vero, 1.110 TL.
2. Vedi Vero, 1.800 TL.
3. Prada, 1.200 TL.
4. Michael Kors, 900 TL.
5. Miu Miu, 1.300 TL.
6. Vanity Effect, 900 TL.



6



Wabi-sabi: Tasarımda yaşanmışlık ve doğallık

Japonlara özgü wabi-sabi yaşam sanatı, doğallığın ve yaşanmışlığın bir sentezi. **Feng shui gibi bir yaşam felsefesi olan bu anlayışın izleri en çok evlerimize yansıyor.**

Yazı: **Nilay Uzun İnan**



Ev dekorasyonunda wabi-sabi uygulamaları; doğayı, yaşanmışlığı, yalınlığı ortaya çıkarıyor. Minimalist bir yaşam tarzını temel alıyor. Seri üretim yerine bitpazarlarından ya da antikacılardan alınan eşyalar tercih ediliyor. Dekorasyonda yer alan mobilyaların doğal dokuları ön plana çıkarılıyor. Ahşap, seramik ve mermer gibi doğal malzemeler wabi-sabi ortamının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Wabi-sabi duygusal arınmayı sağlıyor

Dekorasyon stili olarak yalınlığı temsil eden, fazlalıklardan arınmayı sağlayan bu yaşam tarzı aslında evlerimizde ruh halimizin de bir yansıması oluyor. Gereksiz olandan kurtulmak duygusal arınmayı sağlıyor. Mükemmeliyetçilikten uzaklaştırıyor. Doğası gereği birbiriyle aynı olmayan el yapımı seramikler ve doğal ahşap mobilyalar kendi doğal güzellikleri sayesinde eşyalara kafa yormamızın önüne geçmiş oluyor.
Bu anlayışın yeni tasarlanan birçok mekânda karşımıza çıktığını hiç fark ettiniz mi? Doğal malzemelerle kurgulanmış mekânlar arasında Misk, Gabfoods ve Melez Tea'yı sayabiliriz. Wabi-sabi ekolünü benimseyen uygulamalarda; sıvası yapılıp bırakılmış bir duvar, kırık bir masa veya ağaçları

ISTOCK

ham haliyle görebilirsiniz. Yani yaşanmışlık ve doğallık hissini yansıtan her şey wabi-sabi tarzını tamamlıyor. Doğallık temel unsurlardan biri olduğu için dekorasyonda yeşile de yer veriliyor. Kocaman yeşil yapraklı bitkiler, açık ahşap raflar, kendiliğinden kırışık keten örtüler, el dokuması vintage kilimler, hasır sepetler, mumlar, mermer ve seramikten objelerle dolu mükemmeliyetçilikten uzak, doğallığa ve sadeliğe kucak açan mekânlar tasarlanıyor.

Kısacası bu dekorasyon tarzı içimizi ısıtan, şatafattan uzak, kalıcı ve kaliteli mekânları simgeliyor diyebiliriz. Yaşanmışlık hissi modern malzemelerle bir araya gelince hem doğal ve rahat hem de kaliteli ve zevkli bir yaşam alanı çıkıyor ortaya. Wabi-sabi her mekâna lazım.

Wabi-sabi etkisini evinizde yakalamak için

✔ Doğal renkler kullanın. Duvar boyasında beyaz ve pastel tonları tercih edin.

✔ Duvar yüzeylerinde doğal taş, sıvası yapılıp bırakılmış dokular veya sıvasız tuğlalar kullanın.

✔ Organik materyallere yer verin. Ağacın ham halini kullanmanın yanı sıra duvarın ve zeminin doğal yapısını öne çıkarın.

✔ Birbiriyle aynı olmayan yemek takımları veya yaşanmışlık hissi veren mobilyaları tercih edin.



Leziz bir yolculuk

Kalp şeklinde bir yarımada olan Hırvatistan'ın Istria'sı, evleri, şarap bağları ve eski dokunulmamış güzelim dağ köyleriyle büyülüyor.

Rovinj

Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

Biz bir haftalık seyahatimiz boyunca, hem deniz keyfi yapıp, hem nefis şarap bağlarını gezip hem de bol bol çok lezzetli zeytinyağlarını deneyimleme fırsatı bulduk. Türkiye'den Zagreb'e uçup ardından üç saatlik bir araba yolculuğunun sonunda Istria'ya ulaştık. Alternatif olarak, Türkiye'den Venedik'e uçup oradan da ulaşabilirsiniz. İlk birkaç gün dağ köylerindeki şarap bağlarının arasında yolculuk ederek bölgeyi keşfe çıktık. Bu seyahatimde en çok aklımda kalan tat tabii ki trüf mantarı oldu. Beyaz trüf dünyadaki en pahalı gıda malzemelerinden biri. Avrupa'da sadece İtalya'da bir bölgede ve Istria'da bulunuyor. Trüf mantarı avı için özellikle yetiştirilmiş köpekler bulunuyor. Onlar olmadan bulmak neredeyse imkânsız. Yerin 5-10 cm altındaki mantarların kokusunu aldıkları anda çıldırıyorlar. Siyahlar beyaz trüflere göre daha uygun fiyatlarda oluyor, çünkü beyaz trüfler toprağın çok daha altında bulunuyor. Bu konuda en ünlü şirketlerden biri olan "Karlić Tartufi" bir aile şirketi. Nesillerdir bu işi yapıyor. Belli bir ücret karşılığında ormanda trüf avına köpeklerle çıkıp bu >>



Trüf mantarı

>> heyecanlı etkinliğe katılabiliyorsunuz. Maalesef bulduklarınız sizin olamıyor ama normalden daha uygun fiyata satın almanız mümkün. Bu arada hayatımda yediğim en iyi omletlerden birini burada yediğimi söylemeden geçemeyeceğim. Ailenin annesinin elleriyle bol bol trüf koyarak hazırladığı omlet unutulacak bir tat değil.

YEMYEŞİL ÜZÜM BAĞLARI

Istria'da özellikle dağlık bölgelerde aileler, şarap ve zeytinyağı üretimi yaparak geçimlerini sağlıyorlar. Geçtiğiniz yollar yemyeşil; zeytin ağaçları ve bağlarla dolu. Gerçekten çok yeşil bir ülke, bayıldım.
Yemek yemek için herhangi bir restorana gittiğinizde başlangıç olarak kendi ürettikleri prosciutto ve peynirden oluşan oldukça büyük bir tabak ve en az üç çeşit çok iyi kalitede zeytinyağı getiriyorlar. Menülerde de hemen her yemekte trüf olduğunu göreceksiniz. Çorba, makarna, dondurma, çikolata... Her şey trüflü. Şarapların da oldukça iyi olduğunu söyleyebilirim. Bu seyahatte Poreč'teki 25. Vinistra şarap fuarını gezme fırsatı bulduk, yerel şarap üreticilerinin hepsi bu fuarda en iyi ürünleriyle yer alıyorlardı. Bağlarını gezdiğimiz bazı üreticilerle orada karşılaşmak çok keyifli oldu. Her yıl 11-13 Mayıs'ta yapılan bu fuarı, oralarda olursanız, gezmenizi tavsiye ederim.

Rovinj



MACERA DOLU ANLAR

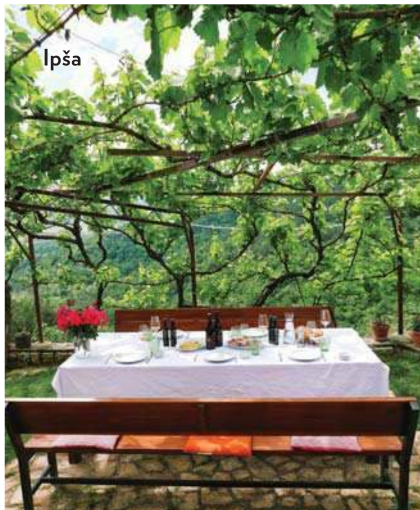
Deniz turizmi dışında burada başka neler yapabileceğinize gelince, Pazin'de Zip Line dedikleri bir etkinlik var. Çelik tellerle 100 metrelik uçurumların üzerinden asılı şekilde oradan oraya geçiyorsunuz; ilk ikisi 80 metre, üçüncü 220 metre, sonuncu da 280 metre. Bunun çok meraklısı var, sırada heyecanla bekliyorlar. Benim için söz konusu bile olmadı tabii ki, yüksekliği görünce aklım çıktı, usulca uzaklaştım.
Poreč'te "Quad" adı verilen dört tekerlekli ve oldukça güçlü motorlarla şarap bağlarının arasından, dağ yollarından, denizlere doğru oldukça keyifli bir yolculuk da yapabilirsiniz. Ama bizimkiler dönüşte go kart pistinde inanılmaz eğlendiler, sanırım hepsi 10 yaşına geri döndü, yüzleri çok gülüyordu bitirdiklerinde.
Alışveriş konusunda ise çok heyecanlanmamak lazım, "Zeytinyağı, şarap ve trüf dışında kıyafet alırım" diyorsanız demeyin, Istria'lılar dahi İtalya'da Trieste'ye geçip oradan alışveriş yapıyorlarmış.


Konoba Buščina

KEŞİF TURU

Bu bölgenin de en özel şehri tabii ki hiç kuşkusuz Rovinj. Adriyatik kıyısındaki bu şehirde, güzelim evler sanki dip dibe konuşlanarak ve geçit vermeyerek kenti korumaya almış. Arnavutkaldırımlı sokakları oldukça güzel. Yukarılara doğru çıktıkça rengârenk binaların arasında kendinizi bir masalın içinde gibi hissediyorsunuz. Istria'daki binaların çoğunda, özellikle pencerelerde, Venedik istilasından dolayı Venedik etkisini göreceksiniz. Su kenarlarında da kendinizi Venedik'te gibi hissedebilirsiniz.
Rovinj'e dönersek, sokaklardan yukarı çıktığınızda, tepede Saint Euphemia Katedrali'ne ulaşıyorsunuz. Sahilden şehre baktığınızda birbirine bitişik evlerin en tepesinde harika bir fotoğraf veriyor. Rovinj Hırvatistan'ın en çok turist alan şehri aynı zamanda. Bu kartpostal gibi şehri ziyaret ederseniz, neden bu kadar popüler olduğunu hemen anlayacaksınız.
Istria'da ziyaret etmenizi özellikle tavsiye edeceğim şehirler Rovinj, Poreč, Umag, Pula ve Motovun olacaktır. Arabayla dolaşacaksanız, dağ köylerine de uğramayı ihmal etmeyin.


Pula


Ipša

YEME-İÇME DURAKLARI

Konoba Buščina: Yemekleri inanılmaz. Kendi şaraplarını ve zeytinyağlarını üretiyorlar. Ayrıca zeytinyağları defalarca derece almış.
konoba-buscina.hr
Buščina 18, 52470, Umag

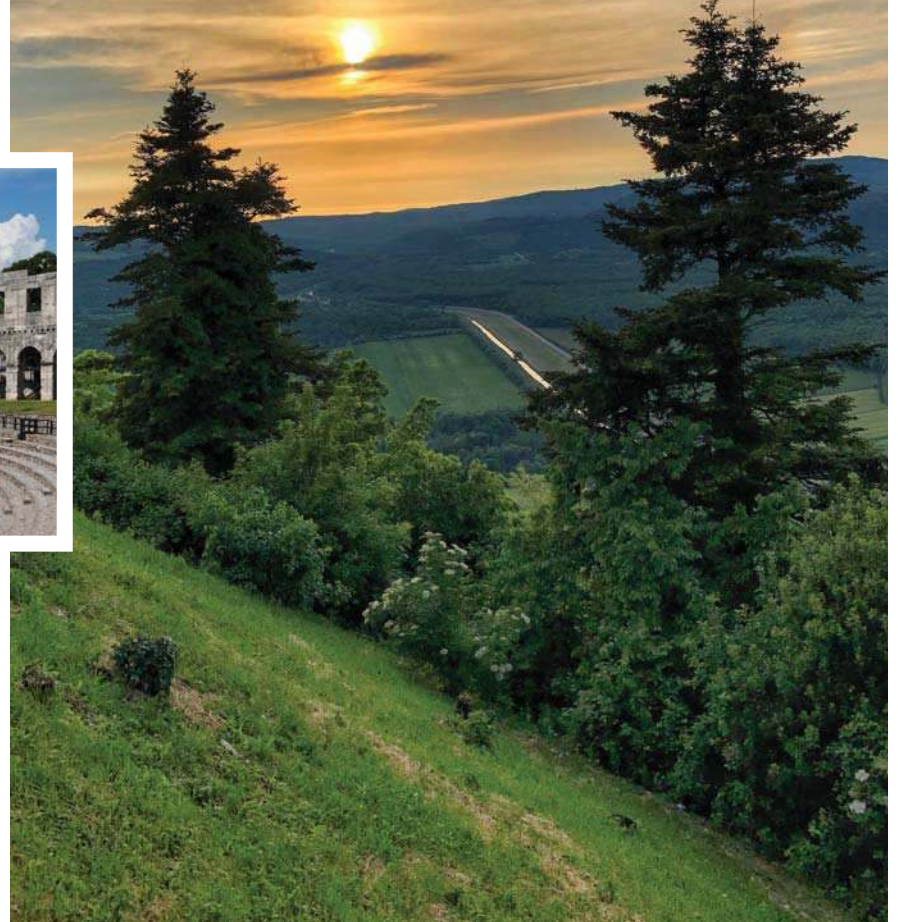
Ipša: Şarap ve zeytinyağı tadımı için mutlaka gidilmesi gereken yerlerden.
ipsa-maslinovaulja.hr
Ipši 10, 52427, Livade

Karlić Tartufi: Trüf mantarı avı ve tadım için mutlaka uğramanızı öneririm.
karlictartufi.hr
Paladini 14, 52420, Buzet

NEREDE KALINIR?

San Servolo Resort & Beer Spa
Özellikle dağlık bölgede gezecekseniz, rahatlıkla kalabileceğiniz, tertemiz, şık bir otel. Kendi ürettikleri biralar tüm Hırvatistan'da satılıyor. Restoranları da oldukça başarılı.
sanservoloresort.com
Momjanska Ulica 7a, 52460, Buje

Hotel Laguna Parentium
Poreč'te deniz kenarında oldukça keyifli bir otel. Odalar geniş ve deniz manzaralı.
lagunaporec.com/hotel-laguna-parentium-porec
Zelena Laguna, 52440, Poreč



Motovun

Karnaval tadında

Yemek Stilisti: **Candan Durusöz Akgün**
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Enginarla arası pek iyi olmayanların bile hoşuna gideceğini düşündüğümüz **enginarlı salata ve yaz günlerinde içinizi ferahlatacak tatlı bir lezzet olan, düşük kalorili ananaslı muhallebiyi** yaz tarifleriniz arasına ekleyin.



ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER PORLANDE AİTTİR.

Enginarlı salata

Enginarları limonlu suda 15 dakika kadar, biraz diri kalacak şekilde, haşlayın. Sudan çıkarıp süzdükten sonra istediğiniz büyüklükte doğrayın. Eğer enginarı daha diri ve çiğ seviyorsanız, haşlamak yerine ızgarada 7-8 dakika pişirmeyi tercih edebilirsiniz. Bütün yeşillikleri istediğiniz büyüklükte elinizle koparabileceğiniz gibi, hepsini incecik doğrayıp salatayı harmanlayabilirsiniz. Kırmızı soğanı ve kapya biberini çok ince doğrarsanız salataya tadını daha iyi verir.

İyi bir salatanın sırrı ise sosunda ve onu iyice salataya yedirmekte saklı. Zeytinyağının içine tuz, limon suyu, biberiye, kekik, biraz karabiber ve isterseniz ezilmiş 1 adet sarmısak ilave edip iyice karıştırın ve sosun tamamını salataya ekleyerek harmanlayın. Ardından doğranmış enginarları ilave edip tekrar karıştırın. Enginarın sayısı istediğinize bağlı olarak artırılabilir ya da eksiltilebilir. Son olarak, sosuna limon suyuyla birlikte hardal karıştırıldığında da enfes olduğunu söylemeden edemeyeceğim.



Özlen Çopuroğlu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkardı ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazandı.

2-4 kişilik
Hazırlama süresi:
15-20 dakika

Malzemeler

5 enginar
1 limon
Tüm sevdiğiniz yeşillikler:
Marul
Polorosso
Lolorosso
Kuzukulağı
Taze Fesleğen
Taze kekik ya da biberiye
İsteğe göre maydanoz ya da dereotu
Zeytinyağı
1 diş sarımsak
Kapya biber
İsteğe göre kırmızı soğan
Tuz

Enginar bağışıklık sistemini güçlendirir.



Ananaslı muhallebi

2 kişilik
Hazırlama süresi: 30 dakika

Malzemeler
1 litre süt
5 yemek kaşığı tozşeker
5 yemek kaşığı pirinç unu
3 yemek kaşığı mısır nişastası
1 paket vanilya
1 bütün ananas
100 gr file badem
İsteğe göre böğürtlen, frambuaz

Hafif lezzeti ve düşük kalorisiyle sıcak havalarda kaşık kaşık yiyebileceğiniz ananaslı puding tarifine bütün ananas severler ya da "Puding olsun da ne olursa olsun" diyenler bayılacak. Bir tencereye 1 litre sütü, 5 yemek kaşığı pirinç ununu ve 3 yemek kaşığı mısır nişastasını ilave edip orta ateşte karıştırarak kaynatın. Koyu muhallebi kıvamına gelince, içine 1 paket vanilyayı katıp 5 dakika kadar daha pişirdikten sonra ocağın altını kapatın. Ilınmasını beklerken, bütün bir ananası ortadan ikiye ayırın. İçini kaşıkla çıkartıp kabuklarını soyun ve bıçakla incecik doğrayıp ya da ezerek tencere içerisindeki muhallebiye ilave edin. İçine file bademi de ekleyip karıştırın.
Çanak halinde kesip hazırladığınız ananasın ortasına muhallebiyi döküp buzdolabında soğumaya bırakın. Eğer üstünde de ananas parçaları istiyorsanız, yine doğrayarak ya da ince dilimleyerek üstünü süsleyebilir, aynı zamanda da renk ve lezzet vermesi için kırmızı orman meyvelerini kullanabilirsiniz. Muhallebiyi en az 3-4 saat dolapta soğuttuktan sonra servis edilebilirsiniz.

Yazı: **Gamze Kantarcıoğlu**

Sporun özgürleştirici gücü

Özel eğitim gereksinimi olan çocuklara el uzatmayı amaçlayan Minik Sporcular projesi, bu yıl 16 ilde 400 çocuğa ulaşmayı hedefliyor.



Çocukları sosyal hayatın içine çekmek ve motor becerileri eğlenerek öğretmek için spor çok güçlü bir araç. Özellikle de farklılıklara sahip çocukları bir araya getirmek için sporun birleştirici gücü yadsınamaz. P&G Türkiye ve Migros'un desteğiyle Özel Olimpiyatlar Türkiye tarafından yürütülen Minik Sporcular Projesi, özel eğitim gereksinimi olan 2-7 yaş arası çocukların temel motor becerilerini geliştirmeye yönelik; eğitici, oyun ve spor odaklı dönemsel bir eğitim programı.

Bu yıl üçüncü yılını tamamlayan projenin tek amacı zihinsel engeli olan çocuklara eğitim vermek değil; aynı zamanda engeli olmayan diğer çocuklarla partner yaparak aradaki duvarları yıkmak ve iletişim kurmak.

"Special Olympics" çatısı altında "Young Athletes" adıyla dünyada 34 ülkede uygulanan bu programa Türkiye; Migros ve P&G desteğiyle 2015-2016 döneminde dahil oldu. Proje, öğrenme güçlüğü, hareket kısıtlılığı gibi nedenlerden dolayı özel eğitim gereksinimi olan çocukların yedi ayda elde edebileceği motor becerisini sekiz hafta gibi kısa bir sürede sağlayarak özel çocukların psikomotor ve sosyal becerilerinin küçük yaşta gelişebilmesine katkı sunmayı amaçlıyor. Özel çocuklarla herhangi bir engeli bulunmayan partner çocukları aynı çatı altında buluşturan proje, aynı zamanda önyargıların küçük yaşta ortadan kaldırılmasını ve toplumda bir arada yer alabilme becerilerinin geliştirilmesini hedefliyor.

Proje, geçen yıl 13 şehre yayılarak toplam 220 özel ve partner sporcuya ulaştı. Bu yıl ise hedef 16 ilde 400 çocuğa ulaşmak. Böylece Minik Sporcular, üç yılda Türkiye genelinde 600'den fazla özel ve partner sporcuya ulaşmış olacak. Projenin 2016-2017 döneminin sonuçlarıysa oldukça etkileyici. Sonuçlar, projenin hem özel hem de partner çocukların sosyal gelişimine önemli bir katkı sağladığını ortaya koyuyor. Projeye dahil olan özel çocukların velilerinin verdiği yanıtlara göre Minik Sporcular sayesinde; özel sporcuların engeli olmayan herhangi bir arkadaşı olma durumu yüzde 29, spor yapma durumu ise yüzde 49,2 arttı. Diğer yandan, partner sporcu velileri, projenin partner sporculara sağladığı en büyük yararın, kendisinden daha farklı davranışlara sahip olan yaşıtlarının "kendilerinden farklı olmadıklarını" öğrenmek olduğunu belirtti. Velilerin verdiği yanıtlara göre; zihinsel engellilerle partner sporcuların arkadaşlık kurma durumu ise yüzde 35,6, birlikte spor yapma durumu ise yüzde 41,9 arttı. Hem özel hem de partner çocukların velileri projenin sürmesinin kendileri için değerli olduğunu belirtiyor.

ISTOCK

En yeniler



Hızlı emilen formül

Cetaphil'in çok kuru ve kaşıntılı ciltler için özel olarak geliştirilen Restoraderm Serisi Cilt Yenileyici Vücut Nemlendiricisi, hızlı emilen ve kolay dağılan formülüyle uzun süreli rahatlama sağlıyor, cildin lipid üretim sürecine katkıda bulunarak cilt bariyerinin onarılmasını sağlıyor. *₺106,26*

Çikolata tutkunları

L'Art Du Chocolat'nın Ramazan Bayramı özel koleksiyonu, fındıklı, bademli, frambuazlı, mocha'lı ve karamelli özel truf ve el yapımı çikolatalarıyla dikkat çekiyor.



Maskede devrim

Neutrogena yeni nesil hidrojel, krem ve kil yüz maske serisinin kâğıt maskeye göre yüzde 50 daha fazla serum barındıran ve çok daha yüksek emilim sunan hidrojel maskeleri 15 dakikada yüz bakımı sağlıyor. *₺14,50*

İşlevsel tasarımlar

Yılın trendi metal ayaklar, yumuşak sırt minderleri ve geniş oturum olanağı sunan tasarımıyla Alfemo Lucas oturma grubu, kumaş kombinasyonlarıyla estetiği ve zarif İtalyan tasarımını yaşam alanlarına taşıyor.





Okyanusun gücü

Schwarzkopf Beology'nin yenilikçi formülü, okyanus özü ve antioksidan alglerle derin denizlerden gelen iki güçlü içeriğiyle onarıcı, nemlendirici ve pürüzsüzleştirici olmak üzere üç farklı bakım sistemi sunuyor.

Ramazan lezzetleri

Radisson Otelleri, Ramazan ayı boyunca geleneksel lezzetlerden oluşan özel menüsüyle sizleri bekliyor. Türkiye'nin dört bir yanında yer alan Radisson Otelleri'nin zengin ramazan menüleri, geleneksel ve samimi bir Ramazan sofrası deneyimi yaşatıyor.





Eşit tona sahip bir cilt

Beslenme, çevresel faktörler ve yoğun yaşam tarzıyla artan toksin üretiminin iki adımda yok olmasını sağlayan Supra Radiance, detoks etkisiyle ciltte enerji üretimini dengeliyor, toksinlerin atılımını sağlıyor ve yeni toksin oluşumunu durduruyor. *₺345*



Tatlı bayramlar

Godiva'nın 2018 Ramazan Bayramı Koleksiyonu, şık sunumu ve özel çikolatalarıyla bayram ziyaretlerine anlam katıyor. Gold Kutu 24'lü, *₺175*



Lezzetli ve sağlıklı

Familia Organik Müsli çeşitleri, içeriğindeki vitaminler, doğal kuru meyve parçacıkları, tahıl ve proteinler sayesinde güne sağlıklı başlamanıza yardımcı oluyor. *₺39,50*



Kötü kokulara veda

Profilo Dayanıklı Ev Aletleri, tüketicilerinin hayatını kolaylaştırmaya UltraFresh Çamaşır Makinesi ile devam ediyor. UltraFresh teknolojisi, yıkamaya gerek kalmadan havalandırma etkisiyle giysilerin üzerine sinen istenmeyen kokuların giderilmesini sağlıyor. *₺3.135*



Saklı cennet

Marmaris Bozburun Yarımadası'ndaki Dionysos Village Hotel, heybetli dağların yamacında zeytinlikler ve çam ormanlarının kucakladığı bir köy olarak tasarlanmış. Dionysos'ta tüm odalar, Kumlubük Koyu'na bakan benzersiz bir doğa ve deniz manzarasına sahip.

Çay tutkusu

Doğanın iyileştirici gücünden ilham alınarak hazırlanan karışımlarla sağlık kürlerinin birlikteliğini yansıtan Teaelife, birbirinden özel beş çeşidiyle benzersiz bir çay deneyimi yaşatıyor. *₺45*





En özeli babanıza

Raymond Weil yaklaşan Babalar Günü'ne anlam katacak hediye alternatifleri sunuyor. Yeniden tasarlanan kronograf modeli Freelancer'ın paslanmaz çelik kasasıyla birlikte siyah ve kahverengi deri kayış alternatifleri de sunuluyor. *₺12.980*



Glütensiz lezzetler

Dr. Oetker'in çölyak hastaları ve seçimini glütensiz beslenmeden yana kullananlar için hazırladığı Dr. Oetker Glütensiz Serisi, dokuz yeni ürünle raflardaki yerini aldı.



Kolajen etkisi

Türkiye'nin likit kolajen ürünü olan Voonka Liquid Collagen Beauty serisinin yeni üyesi Voonka Collagen Beauty Plus, cilt, saç ve tırnak sağlığını tek ürünle desteklemek isteyenlerin ihtiyacına yanıt veriyor. *₺154*

Kızarık ciltlere

Kızarıklığa eğilimli hassas ciltlere çözüm sunan Bioderma Sensibio AR Cream, özel geliştirilmiş içeriğiyle kızarıklığa karşı savaşıyor; cildi yatıştırıp ışıltı veriyor ve dış etkenlere karşı koruyor. *₺94,50*



SERBEST KÖŞE



Zümra Atalay
Psikoterapist,
MEF Üniversitesi
Psikolojik Danışma
ve Rehberlik
öğretim üyesi.

Sağlıklı kendilik

Şefkat de diğer her şey gibi "öz"de başlar

Şefkate dair en yaygın bilinen şey zor durumda, yardıma ihtiyacı olan birine aktardığımız sıcak, naif ve yardımsever duygulardır. Belki de şimdiye kadar düşünmediğiniz bir şeyden bahsedeceğim; kendi kendimize şefkat göstermek.

Günümüz yaşamı; hep en iyiye, her şeyin "en"ine sahip olmayı özendiren tavrıyla ve bu anlamda bireyleri motive etmeye yönelik yaklaşımlar geliştirmesiyle öz-şefkate sahip olmamızı zorlaştırıyor. Hayatımızın büyük bir kısmını sürekli değerlendirilip yargılanacağımız bir başarılar piramidine tırmanmaya adıyoruz. Ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin ve geniş manada toplumun sesini içleştiriyoruz. Aslında kendimize karşı şefkatli olmadığımızı söyleyebiliriz. Çoğumuz yorgunken dinlenmiyor; uyku, yemek ve egzersiz gibi temel ihtiyaçlarımızı ihmal edip kendimizi sürekli zorluyoruz. Kendi kapasitemizden daha fazlası olmayı ve başarmayı beklemek, bizi gergin ve endişeli bir hale getirdi. Başarılı olup takdir aldığımız zamanlarda bile kendimizi rahatlamış hissetmiyoruz, çünkü bu standardı sürekli korumak ve altına düşmemek için daha fazla bir sorumluluğun altına giriyoruz.

Öz-şefkat genel olarak, kişinin zor zamanlarda, hata yaptığı durumlarda, sıkıntı yaşadığında ya da zayıf anlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir. Kendimize karşı duyarlı olmak, sevdiklerimiz zor zamanlardan geçerken onlara gösterdiğimiz ilgi, destek ve nezaketin benzerini gerektiğinde kendimize de gösterebilmemizdir.

Bizim kültürümüzde ailemize, arkadaşlarımıza ve komşularımıza karşı nazik olmaya büyük önem verilir. Kendimize gelince hiç de öyle değil. Bir hata yaptığımızda ya da bir şekilde yanıldığımızda, kendi başımızı okşamak ve kendimize sarılmak yerine, kendimize bir tokat da biz atarız. Sorunlar bizim kontrolümüz dışındaki güçlerden kaynaklanıyor olsa bile, öz-şefkat kültürel olarak değerli bir yanıt değildir. Biz hep güçlü bireylerin kendi acılarına karşı kayıtsız ve sessiz olması gerektiği mesajını aldık. Maalesef bu tutum, hayatın zorluklarıyla uğraşırken en güçlü başa çıkma mekanizmamızı kullanmamızı engelledi.

Kendimize şefkatli olmak ve bu şekilde yaklaşmak, kişiliğimizin hoşnut olmadığımız veya bizi tatmin etmeyen yönlerini görmezden gelmek veya her yönüyle kendimizi mükemmel ve kusursuz görmek değildir. **Bunların farkında olmak ve onlardan bahsederken kendimizi azarlamak, eleştirmek, suçlu ve diğer tüm insanlardan eksik ve farklı hissetmek yerine, onları kabul etmek ve kapsamaktır.**

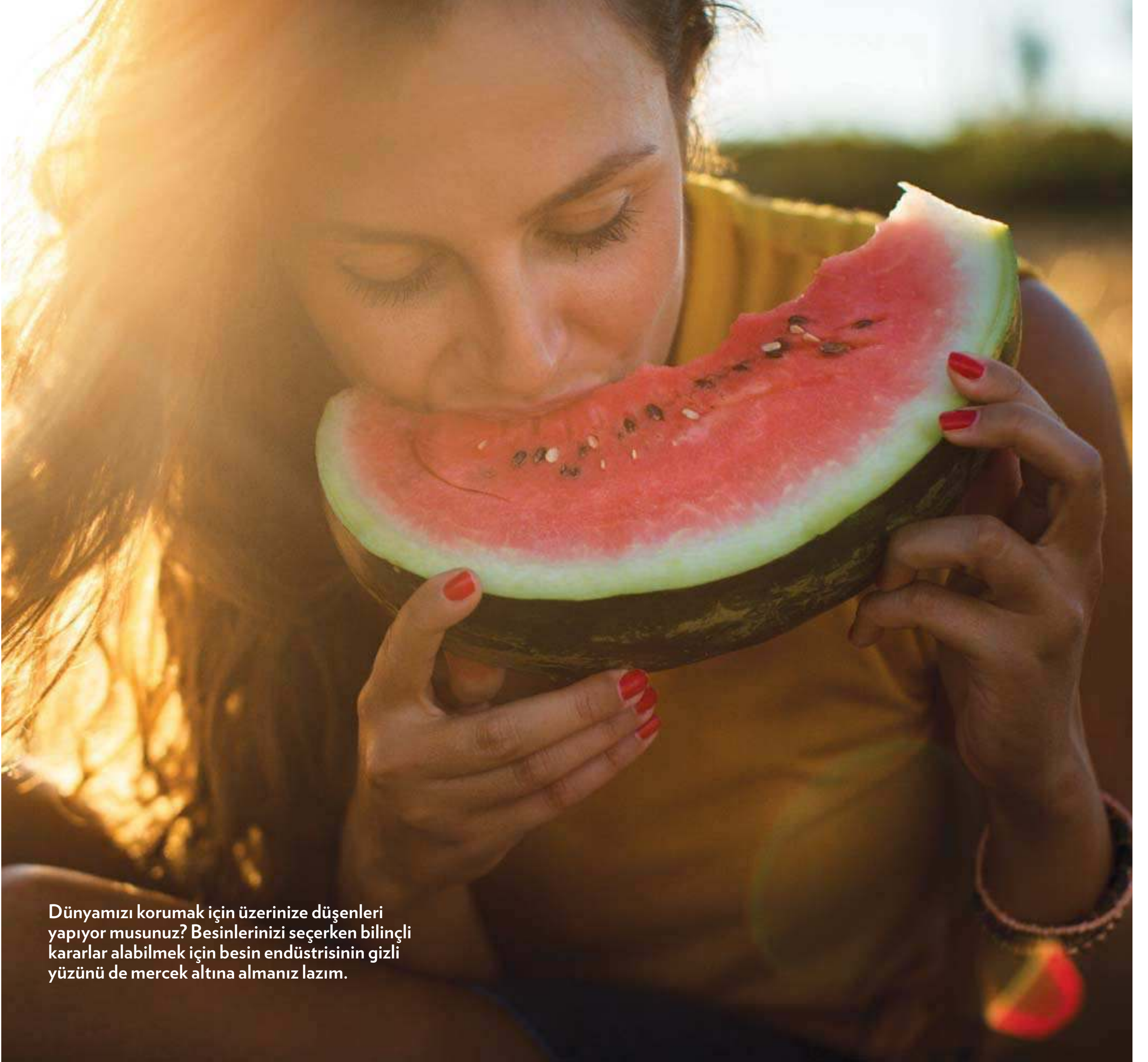
Öz-şefkatin faydaları birçok araştırmayla da destekleniyor. Bu kavramı literatüre kazandıran Kristin Neff'in yapmış olduğu araştırmalar, öz-şefkatin artan mutluluk, iyimserlik ve bağlılık da dahil olmak üzere psikolojik refahla ilgili olduğunu gösteriyor. Aynı zamanda anksiyeteyi, depresyonu, bize zarar veren mükemmeliyetçiliği azalttığını ortaya koyuyor. Öz-anlayışı yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama yine de kendisine karşı eleştirel ve katı değil, şefkat ve anlayışla yaklaşır. **Böylece öz-anlayış olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir ve yaşam kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar.**

Öz-şefkatin üç bileşeni; öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Öz-nezaket kavramı "acı ve başarısızlık durumlarında kendi kendini anlama"; ortak paydaşım kavramı "daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak başkalarının deneyimlerini algılama" ve bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı ise "acı verici duygu ve düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkilerinden bağımsız olarak şimdiki anda yargısız bir tutumla ele almak" olarak tanımlanıyor. Bu tutumlar acı verici durumlarda, zorluklara rağmen duygularımızı düzenlemeye imkân veren sağlıklı bir kendilik için önemli.

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

Kabul ve kararlılık terapisiyle tanışın s. 104 / **Menopozda** hayattan kopmayın s. 106 / **Bebeğimin** şarkısı s. 110 / Dünyaya karşı **duyarlı ve bilinçli beslenin** s. 114



Dünyamızı korumak için üzerinize düşenleri yapıyor musunuz? Besinlerinizi seçerken bilinçli kararlar alabilmek için besin endüstrisinin gizli yüzünü de mercek altına almanız lazım.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PHOTO BY MARCMA FROM TAIWAN

Kabul ve kararlılık terapisi: Kendini gerçekleştirme yolunda bir adım

Kişilerin psikolojik esnekliğini artıran Kabul ve Kararlılık Terapisi, hedeflerimize odaklanmamızı engelleyen tüm **acı verici duygu ve düşüncelerimizle başa çıkmamıza yardım ediyor.**

Yazı: **Öykü Özü**

Tarihçesi

Klinik psikoloji alanında önemli bir etkiye sahip olan, 1950 ve '60'larda popüler hale gelen ilk davranışçılık ekolünün edimsel ve klasik koşullanma vurguları, 1970'lerde Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) işlevsiz düşünceleri daha işlevsel hale getirme vurgusuna doğru evrildi. Üçüncü dalga diyebileceğimiz "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT) yani Kabul ve Kararlılık Terapisi modeli de 1986'dan bu yana yapılan çalışmaların bir sonucu olarak görülüyor. Modelin kurucusu olan Steve Hayes konuyla ilgili ilk kitabını 1999'da yayımladı. Kelly Wilson da kabul ve kararlılık terapisinin ilk mimarları arasında yer alıyor. Modelin temelinde İlişkisel Çerçeve Kuramı ve Uygulamalı Davranış Analizi bulunuyor. En altta yatan temel felsefeye baktığımızdaysa işlevsel bağlamcılığın yer aldığını söyleyebiliriz.

Tanımı

Kabul ve kararlılık terapisi temelde davranışçı bir yaklaşımdır ve eyleme geçmekle ilgilidir. Fakat eyleme geçilecek durumları belirleyen ana tema olarak, her bireyin kendisine ait olan "değerleri"ni görür. Yani amaç, değerlerimize uygun olan işlevsel eylemleri seçebilmek ve bunları yaşama geçirebilmektir. Buradaki değerler vurgusu modeldeki varoluşçu bir bileşen olarak karşımıza çıkar. Buna ek olarak, kabul ve kararlılık terapisinde "eylem", "şimdiki zamana odaklı" bir eylemdir. Yani eylemler gerçekleştirilirken asıl amaç, o andaki tüm olumlu ve olumsuz duygularımızın farkında olmak, onları oldukları gibi kabul etmek ve böylece derin bir "kendindelik" duygusuyla eylemlerimizi "şimdi ve burada" yapıyor olmamızdır. Bu nedenle kabul ve kararlılık terapisi, danışanlara "farkındalık" (kendindelik) becerilerini de öğretmeye çalışır.

Amacı

Kabul ve kararlılık terapisinde temel amaç, kişilerin değerlerine uygun bir yaşam sürmesi için gerekli olan becerileri öğrenmeleridir. Kişiler bu sayede kaçınılmaz olan acıyı da içeren yaşantı zenginlikleriyle birlikte daha anlamlı ve zengin bir yaşama doğru yelken açabilirler. Bu süreçte kişiler, deneyimledikleri olumsuz duygu ve düşünceleriyle olan ilişkilerini değiştirmeyi öğrenirler. Bu da otomatik olarak bu duygu ve düşüncelerin zaman içinde bizim üzerimizdeki etkilerinin azalmasına yardım

ISTOCK



GENEL BİLGİLER

Kabul ve kararlılık terapisi modelinde kişinin hangi değerlerinin öncelikli olduğu netleştirildikten sonra, bu değerler uygun hedeflere aktarılır. Daha sonra danışanın değerlerine uygun olarak yaşamasının önündeki engeller detaylıca incelenir. Danışanın yapışmış olduğu, bırakamadığı, içselleştirdiği düşüncelerden ayrışması için gerekli teknikler kullanılır. Aynı zamanda kaçınma davranışları analiz edilir. Bütün bunlarla başa çıkabilmek içinse farkındalık ve kabul teknikleri danışana öğretilir.

ÜCRET VE SÜRE

Bireysel olarak danışanlardan seans ücreti alınır. Grup çalışmalarındaysa, konu ve içeriğe göre saat ve gün sayısı belirlenebilir. Ücretler, modeli uygulayan uzmanın normal seans ücretlerine tabidir.

KİŞİLER, DENEYİMLEDİKLERİ OLUMSUZ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİYLE OLAN İLİŞKİLERİNİ DEĞİŞTİRMEYİ ÖĞRENİRLER.

edebilir. Ancak kabul ve kararlılık terapisinde bu duygu ve düşüncelerin azaltılması temel bir amaç değildir. Önemli olan, farkındalık, kabul ve düşüncelerden ayrışma (düşüncelerle araya mesafe koyma, düşünceleri gözlemleyen olma) becerilerinin kazanılması yolunda çaba gösterilmesi ve bu becerileri pekiştirmeye istekli olunmasıdır.

Süreç

Kabul ve kararlılık terapisinde altı temel süreç kullanılır: Anda olma (şimdi ve burada ol), ayrışma (düşünceni izle), kabul etme (açık ol), bağlamsal benlik (saf farkındalık), değerler (sizin için değerli/önemli olan nedir?) ve değerlere yönelik eylemlerdir (gerekenin yapılması). Bu süreçler kabul ve kararlılık terapisinin altı-yüzlü elmas metaforunu temsil eder. Bu aynı zamanda psikolojik esnekliğe giden yoldur. Psikolojik esneklik ise "anda bulunma, açık olma ve gereğini yapma" becerisidir. Zaten bu terapi modelinin asıl amacı da psikolojik esnekliği artırmak.

Nasıl uygulanır?

Depresyon, stres, kaygı, kronik ağrı, madde kullanımı, kanserde psikolojik destek, kilo kontrolü, sigara bırakma gibi birçok alanda bireysel ve grup çalışmalarında etkilidir.
Danışanların duygu ve düşüncelerini "iyi/kötü", "normal/anormal", "doğru/yanlış" gibi kategorilere ayırmadan oldukları gibi kabul edip değerlerine yönelik davranışlar seçebilmelerine yardımcı olduğundan kabul ve kararlılık terapisi, tek başına bir kişisel gelişim ve/veya koçluk yaklaşımı olarak da kullanılabilir. Önemli olan nokta ise bu terapi modelini uygulayacak olan uzmanın temel bilişsel davranışçı terapi eğitiminin ardından, kabul ve kararlılık terapisi için akredite olan bir eğitimi tamamlamış olmasıdır. Uzman, danışanlarına her gün 10-20 dakika sürecek olan farkındalık egzersizleri öğreterek bunların yaşama geçirilebilmesine yardımcı olur.



Doğal **menopoz**

Menopoz yüzünden sıcaktan bunalmak, vajinal kuruluk, libido düşüşü, kilo alma ve asabiyet kaderimiz değil. **Bütünsel tıp; fiziksel ve psikolojik rahatsızlık veren bu dönemi daha huzurlu bir şekilde geçirmenize yardımcı oluyor.**

Derleyen: **Cansu Turcan**

50 yaş civarında yaşanan menopoz, beden ve ruh için her zaman yeni ve büyük bir karmaşadır. Çocuklarımızın yuvadan ayrıldığı ve ebeveynimizin yaşlandığı bu dönemde, doğurganlığımız azalır ve üçlü bir yas ortamıyla karşı karşıya kalırız. Sıcaktan bunalma gibi rahatsızlıklar somutlaşır, halsizlik halinden depresyona kadar mizaçta değişiklikler görülür ve libido düşer. Bu hormonal sarsıntıyla yaşamak çok zordur.

Klinik Psikolog Mia Medina, "Menopoz, kadının üreme döngüsünün değişimi olduğu için birçok zaman kadınlık kimliğinin kaybı olarak algılanır" diye açıklıyor. 30 yılı aşkın süredir binlerce hasta üzerinde başarı yakalayan fitoterapi tedavisini uygulayan Jinekolog ve Fitoterapist Bérengère Arnal, "Uygun zamanı kollamak gerekiyor. Menopoz bir hastalık değildir. Sağlıklı bir hayatla ve bitkisel destekle ya da homeopatiyle bu dönem yumuşak bir şekilde geçirilebilir!" diyor.

Vücudun düzeni bozulduğunda

Menopoz genellikle 50'li yaşlarda kendini gösterir. İki veya üç yıl öncesinde, hormonal düzensizlik aşaması başlar (premenopozal dönem) ve düzensiz âdetle birlikte su toplama, meme hassasiyeti, damar problemleri, idrar sorunları, yorgunluk, huysuzluk, rahatsızlık gibi âdet öncesi sendroma yakın çeşitli sorunlar açığa çıkar. Peki, neden? Cevabı progesteron azalması. Bu hormon, döngünün ikinci kısmında yumurtalıklar tarafından üretilir ve görevi, rahmi gebeliğe hazırlayıp bakımını sağlamaktır. İdrar söktürücü ve rahatlatıcıdır, östrojen hareketlerinin dengesini sağlar. Üreme organlarının işleyişi ve yumurtlamanın yanı sıra su toplama ve uyarılmadan da sorumludur. Progesteron seviyesi düşmeye başladığında, östrojen-progesteron ikilisinin dengesi bozulur, bu da hiperöstrojenik (aşırı östrojen, yetersiz progestron) duruma neden olup fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol

>>

ISTOCK

ADAÇAYI, TERLEME KARŞITI ETKİLERİYLE KADINLARIN MENOPOZ DÖNEMİNDEKİ EN BÜYÜK DOSTUDUR.

>> açar. Progesteron düşüşünün ardından sıcaktan bunalma, gece terlemeleri ve vajinal kuruluğa yol açan östrojen seviyesinde azalma görülür.
Menopozun bir hastalık olmadığının altını çizen Fitoterapi uzmanı Dr. Ümit Aktaş, hormonal tedaviyle hormon dengesini sağlamaya çalışmanın ne kadar tehlikeli olduğundan bahsediyor. "Menopoza bir hastalıkmış gibi yaklaşır, hormonlarla onu tedavi etmeye çalışırsanız bedeli ağır olur. Bir dönem tüm kadınlara östrojen hormonu veriyor, hormon replasmanı tedavisi uygulanıyordu. Bunun ne kadar tehlikeli olduğunu artık biliyoruz. Belli bir yaştan sonra vücuttaki östrojen seviyesi düşüyorsa, bunun bir nedeni vardır. Kanserli hücrelerin östrojen reseptörleri vardır. Yaş ilerledikçe vücutta daha çok kanserli hücre oluşur, ancak normalde vücudun baş edebileceği bir durumdur bu. Ama siz gidip, tam da vücutta daha fazla hasarlı hücre üretilmeye başladığı bir zamanda, hormon replasmanı yaparsanız, kanser riskini ciddi oranda artırırsınız. Bir dönem menopoza giren her kadına tavsiye edilen, uygulanan bu tedavi özellikle meme kanseri riskini ciddi oranda artırdı."
Menopoz, âdet döneminin bitiminden 12 ay sonra etkin hale gelir. Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda (45 yaşın üstüne önerilmez) bu durum kolay anlaşılmaz ve sadece hormonal değerlendirmeyle doğru bir teşhis koyulabilir. Genetik miras veya aşırı stresten dolayı menopoz bazen daha erken yaşta da görülebilir. 42-43 yaş civarında ilk semptomlar yaşanır ve 45-46 yaşında da âdet dönemi durur.

Menopoz semptomlarını hafifletmek için bitkisel destek

Dr. Ümit Aktaş, daha kaliteli, daha konforlu bir premenopozal ve menopoz dönemi için diyetimize ekleyebileceğimiz östrojen zengini besinleri anlatıyor.

"Bitkisel östrojen kaynağı besinlerin başında keten tohumu geliyor. Nohut, mercimek ve kuru fasulye de bitkisel östrojenler içerir. Salatalarınıza bol maydanoz eklemek de iyi bir fikir. Maydanozda da östrojen bulunur. Soya ve tofudan özellikle uzak durun, çünkü dünyada GDO'lu olmayan soya kalmadı ve genetiğine müdahale edilmiş tüm bitkiler birer sağlık zararlısı.
Kahve yerine ada çayı için. Çayınızın içine bir miktar da anason ekleyin. Her iki bitkide de bitkisel östrojen bulunur. Hayıt otunu da unutmayalım!
Menopoz semptomlarını hafifletmedeki etkisi kanıtlanmış olan hayıt otundan çay hazırlamak için: Bir çay kaşığı hayıt otu tohumunu kabaca ezin, üstüne bir bardak kaynamış su ekleyin ve 5-10 dakika demleyip için.
Semptomları hafifletmede etkisi bilinen bitkisel bir takviye daha var: Kadın otu olarak da bilinen black cohosh bitkisi. Fayda sağlayabileceğiniz bir diğer takviye ise çuha çiçeği yağıdır. Çuha çiçeğinin vücuttaki östrojen üretimini artırmak gibi bir özelliği vardır."

RAHATLATICI ÖNERİLER

Premenopozal (menopoz öncesi) dönem

Fitoterapi: Aktaş, her şeyin başının doğru beslenme ve hareketli bir yaşam sürmek olduğunu söylüyor. "Siz ne kadar sağlıklı bir yaşam sürerseniz, menopozla ilişkilendirilen semptomlarla baş etmeniz de o kadar kolaylaşır. İşlenmiş gıdalardan ve karbonhidratlardan uzak durarak, yani böreği, çöreği ve ekmeği keserek bu doğal süreci daha konforlu geçirmek mümkün. Sağlıklı bir yaşam için uymanız gereken temel prensipler menopoz ve menopoz öncesi dönemde de geçerli."
47 yaş civarında âdet dönemlerinin düzensizleşmeye başlamasıyla progestagenik bitkiler progesteron eksiğini telafi eder. Uzun zamandır faydaları bilinen ve birçok çalışmayla da yararları kanıtlanan tıbbi bir bitki türü olan hayıt, bu alandaki en iyi bitkidir. Özellikle düzensiz adet dönemleri, anksiyete, huzursuzluk konularında etkilidir. Hayıt yapraklarını demleyerek ya da suya her sabah ve akşam 50 damla damlatarak hayıt ekstraktını tüketebilirsiniz. Faydaları iki, üç döngünün ardından görülür, ancak bir uzmana danışarak ne kadar kullanmanız gerektiğini öğrenmenizi öneririz.
Ayrıca aslanpençesi, civanperçemi ya da mine çiçeği gibi diğer progestagenik bitkilere de başvurabilirsiniz. Kullanımları kolaydır ve sakıncası yoktur; bunları günde iki, üç fincan bitki çayı olarak ya da ekstraktlarını yine suya damlatarak (sabah ve akşam 50 damla) kullanabilirsiniz. Doz, hastanın kilosu ve semptomların seyrine göre ayarlanır. Aslanpençesi, menopoz

öncesi dönem için önemli bir bitkidir ve hayıt ile çok iyi bir uyumu vardır. Aktaş, "Hormonlarınızı doğal yollarla dengelemekte etkili bir destek varsa o da omega-3 yağ asitleridir" diyor ve ekliyor: "Omega-3 yağ asitlerinin menopoz semptomlarını hafifletmekte, menopoza bağlı kemik erimesiyle savaştığını gösteren araştırmalar var. Omega-3 yağ asitleri menopozla birlikte artan kalp krizi riskine karşı da birebir. Vücut daha etkin bir şekilde faydalandığı için özellikle krill yağı formunda olan omega-3 takviyelerini tavsiye ediyorum."

Vajinal kuruluk

Fitoterapi: Östrojen salınımının durmasıyla vajinal mukoza kurur. Tedavi edilmezse, mukoza zarı körelmesine, floranın değişimine, vajinal ve idrar enfeksiyonlarına ve hatta idrar kaçırma bozukluklarına neden olabilir. Dr. Amal, "Âdet döneminin bitmesinden sonra, besleyici, iyileştirici ve antibakteriyel özelliği olan sarı kantaron yağıyla her gün vajina ve vulva masajı yapmanızı öneriyorum" diyor.

"42 yaşından itibaren kilonuza dikkat edin ve libidonuzun devamlılığını sağlayın"

Doktor Jean-Christophe Charrié, menopoz dönemini daha sağlıklı geçirmeniz için önerilerde bulunuyor.

"Menopozda, yumurtalık doğurganlık için östrojen artık üretmiyor olsa da bedenin temel metobalizması için tedarik edilmeye devam eder. Bu hormonlar aslında protein sentezi için kesinlikle gereklidir ve kasların, cildin, kemiklerin ve bağışıklık sisteminin düzgün işlemesinde görev alırlar. Buna rağmen menopozdaki bazı kadınlar vücudun temel fonksiyonları için yeteri kadar östrojen üretemez. Vücut buna uyum sağlar ve beldeki, kalçadaki ve uyluklardaki yağı kullanmaya başlar. Bu yağlar oldukça etkili ve işe yarar olabileceği gibi vücut östrojen üretmek için daha çok yağa da ihtiyaç duyabilir. O yüzden hayatın bu döneminde beslenmenize dikkat ediyor olmanız çok önemlidir. Bir kadın 10 yıl içinde kolaylıkla 10 kilo alabilir. Daha da kötüsü, vücut bu yağları hormon üreten yeni bir organ olarak algılar ve onlardan ayrılmayı asla istemez. 42 yaşından itibaren ki premenopozal dönem henüz başlamamış oluyor, beslenme hatalarından kaçınmanızı öneririm. Mideniz kazındığında, yemek yemek yerine krom minerali takviyesi almak yardımcı olabilir.
Âdetten bir hafta önce ıhlamur ağacı kabukları kürü de yapılabilir. Bu aynı zamanda libidonuzu sürdürmenin de zamanıdır, çünkü cinsel aktivite durursa, vajina kurur ve körelir."

Ateş basması

Fitoterapi: Progesteron seviyesinin düşmesiyle birlikte östrojen üretimi de buna bağlı olarak azalır. Bu da ani ateş basmasına neden olur. Bu tür durumlarda adaçayı (tercihen misk adaçayı) gibi fitoöstrojen bitkiler, progestagenik bitkilere eklenebilir. Kadının en büyük dostu olan adaçayının terleme karşıtı etkisi vardır. Ayrıca cilt ve mukoza kuruluğunu azaltır, libidoyu canlandırır, ancak bu erkeklerde ters etki yaratır.
Günde iki veya üç fincan adaçayı demleyip içebilir veya sabah-akşam 50 damla adaçayı ekstraktını yine suya damlatarak tüketebilirsiniz. Hormonlara bağlı kanser vakalarında, adaçayı veya şerbetçi otu, yonca ve kırmızı yonca gibi östrojenik bitkilerin tüketiminden kaçının. Karayılan otunu deneyebilirsiniz. Yakın zamanda yapılan çalışmalar bu bitkinin fitoöstrojen olmadığını ortaya koydu. Aynı zamanda alkol, kahve, tütün, baharat gibi tetikleyicilerden de uzak durun ve stres seviyenizi azaltmaya çalışın. Bu dönemde yoga, meditasyon veya sofrolojiye başlamanın tam sırası ama bunlara ek olarak fiziksel bir aktivite de yapmalısınız. Ayrıca akupunktur seansları ateş basmalarını hafifletme konusunda yardımcı olabilir.

BU DÖNEMDE BESLENME HATALARINDAN KAÇINMAK HIZLI KİLO ALIMINI ÖNLER.

Aromatik destek: Her ateş basmasında, rahatlatıcı ve sakinleştirici etkiye sahip bahçe nanesi esansiyel yağını koklayın.

Asabiyet

Fitoterapi: Hormonların altüst olması davranışlarımızı da etkiler. Stresi ve endişeyi hafifleten çarkıfelek ya da kedi otunu demleyerek, ekstraktını kullanarak ya da gıda takviyesi şeklinde alabilirsiniz. Dr. Arnal, "Özellikle stresli dönemlerde, magnezyum takviyesi almakta yarar var" diyor.
Aromatik destek: Sıkıntınızı ya da öfkenizi dindirmekte zorlanıyorsanız, roma papatyası, mandalina ya da bergamot esansiyel yağlarını karıştırarak koklayabilirsiniz.

Bebeğimin şarkısı

Henüz anne karnındayken duyduğumuz sesler, duygularımızı ve bizleri daha doğmadan şekillendirmeye başlıyor. Piyanist ve Müzik Terapisti Renan Koen, **bizlere iyi gelen seslerin izini sürerek, çocuğu yaşama nasıl daha mutlu ve sağlıklı hazırlayabileceğimizi anlatıyor.**

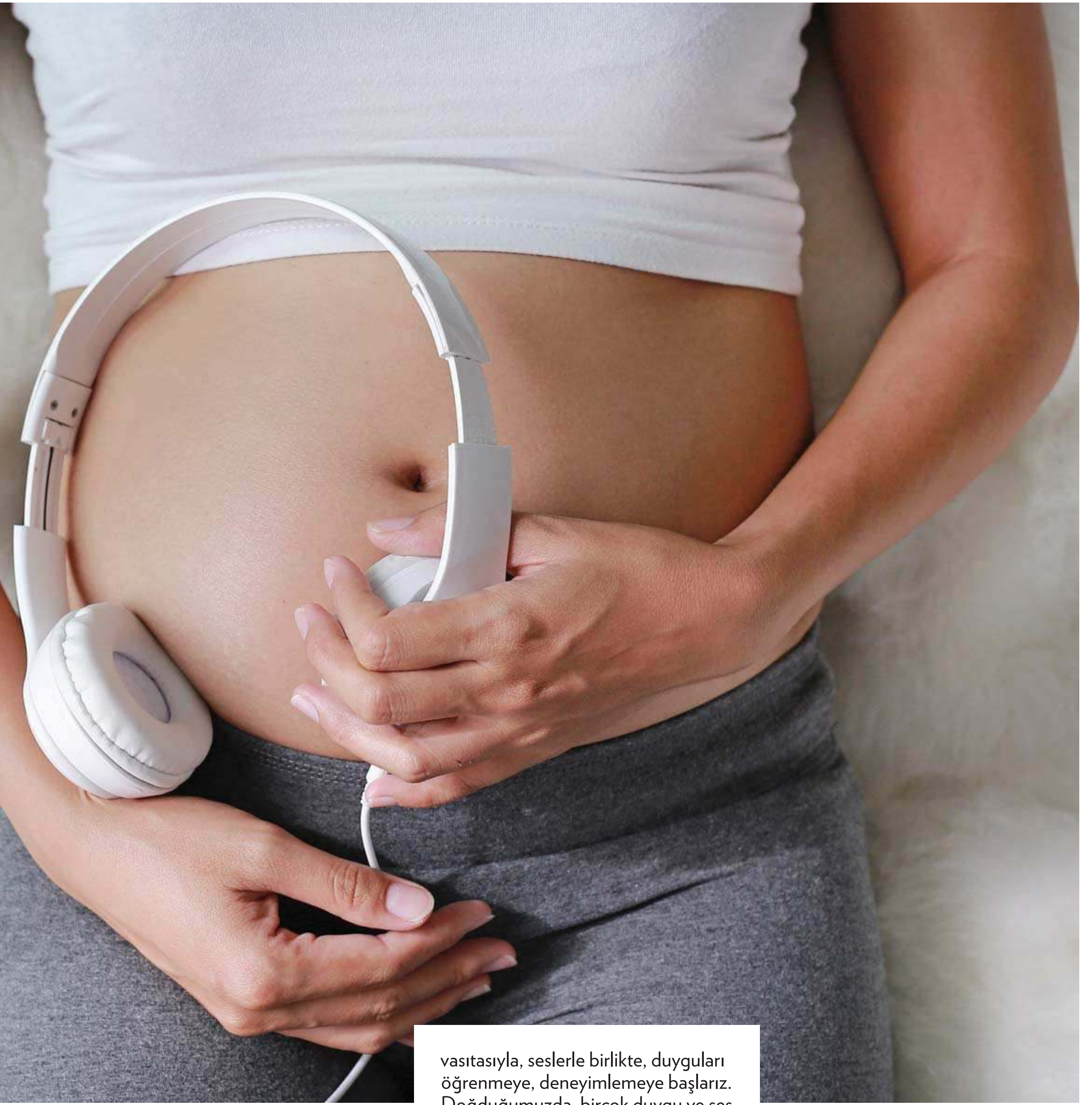
Yazı: **Renan Koen**





Her şey anne karnında, annemizin kalbinin atışlarını farkına varmakla, dinlemekle başlar. Bu güven duygusunu temel alarak yaşamsal ritmimizi oluştururuz zamanla. Anne ve çocuğun kalplerinin aynı bedende atmasıyla birlikte, bir bebek olarak ilk defa ”uyum”u deneyimleriz. Annemizin karnının içinde büyürken, o ortam bizi dış dünyaya da hazırlamaya başlar aynı zamanda. 17 haftalıkken, annemizin vücudunda olanları; 25 haftalıkken de dışardaki sesleri duymaya başlarız. Bu deneyim sayesinde, iç dünyamızla dış dünya arasındaki ilişkiyi şekillendiririz. Annemizin kendi vücut seslerini duyduğumuz dönem, onun duygularını hissetmeye başladığımız dönemle aynıdır. Gelişmekte olan bir bebek olarak dış dünyaya hazır olabilmek için duyguları da öğrenmeye başlamışızdır artık. Başka bir deyişle, daha oradayken duygular seslere kaydolmaya başlar.

ISTOCK



Seslerle gelişen duygular

Müdahale edilmemiş sağlıklı bir doğa her zaman koruyucudur ve yeni hayatlar üretmeye programlıdır. Yeniyi üretirken, onu en mükemmel şekilde yapar. Doğduğumuz zaman bizi dünyaya ve doğduğumuz aileye hazırlamak için bizi olandan bitenden haberdar eder. Annemiz vasıtasıyla, seslerle birlikte, duyguları öğrenmeye, deneyimlemeye başlarız. Doğduğumuzda, birçok duygu ve ses sistemimize kayıt olmuştur bile. Bu noktada biraz beyin dalgalarından bahsetmek gerekir. Bildiğimiz ve deneyimlediğimiz dört ana beyin dalgası var: Beta, Alfa, Teta ve Delta. Beta dalgası, tamamen açık ve uyanık olduğumuz zaman aktiftir. Düşündüğümüz, problem çözdüğümüz zaman yani günlük hayatımızda daha belirgin olarak aktif hale gelir. Alfa dalgası; yaratıcı, rahat, gevşemiş ve meditasyon yaptığımız zamanlarda aktiftir. Teta dalgası, çok derin gevşeme halinde veya derin bir şekilde bilinçdışına gittiğimiz zaman, uyku ile uyanıklık arası aktif hale gelir. Delta dalgası ise, derin uyku veya çok derin meditasyon halinde aktif olur. Yetişkin bir birey olarak gün içinde ve hatta uyuduğumuzda >>

>> bu dalgaların hepsini zaman zaman aktifleştiriyoruz. Ancak bir bebeğin beyin dalgaları belirli bir yaşa gelinceye kadar Alfa frekansındadır. Bize kodlanan tüm bu duygular ve seslerle birlikte kendi benliğimiz oluştuğunda, uyanıkken artık giderek daha fazla Beta frekansında olmayı öğreniyoruz, deneyimliyoruz. Bu yüzdendir ki, bir bebeği gördüğümüzde gevşeyip, neşeleniyoruz. Kendi benliğimiz oluşup dünyada bir birey olduğumuzu anladıkça, beyin dalgalarımız uyanıkken giderek daha fazla Beta frekansında olmaya başlıyor. İşte bu noktada, anne karnından başlayarak öğrendiğimiz bütün duygular ve kodlanan tüm sesler, neler kodlandığına bağlı olarak ya stres yaratmaya başlıyor ya da rahatlatıyor.

Ses geçmişinin izini sürme

Büyüme aşamasında da şüphesiz ki düşüncelerimize, duygularımıza ve bedenimize çeşit çeşit bir sürü ses kaydolmaya devam ediyor. Oluşan kimi ses kayıtları yaşamımızı hiç fark etmeksizin olumsuz etkiliyor, kimi ses kayıtları da yine hiç fark etmeksizin olumlu etkiliyor.
Müzik terapi yönteminde, uzun bir soru listesiyle kişinin ses geçmişi öğrenilir. Çeşitli sorularla o kişinin anne karnından başlamak üzere şimdiki yaşına kadar olan tüm ses kayıtları belirlenir. Burada asıl amaç, kişinin duygularını, düşüncelerini ve bedenini olumsuz etkileyen ses kayıtlarının etkisini azaltmak, olumlu etkileyenlerin de etkisini çoğaltmak olur. Soru listesinin cevaplarına göre, ses kolajları hazırlanır. Bilinçdışına işlemiş ses kodlarını çözmek isteyen kişilerle olumsuz ses kayıtlarını çözümlemek ve olumluları çoğaltmak üzerine çalışılır. Çözümlemek istemeyen kişilerle ise, sadece olumlu olanları fark etmek ve çoğaltmak üzerine bir çalışma uygulanır.

“ANNE KARNINDAN BAŞLAYARAK ÖĞRENDİĞİMİZ BÜTÜN DUYGULAR VE KODLANAN TÜM SESLER, NELER KODLANDIĞINA BAĞLI OLARAK, YA STRES YARATMAYA BAŞLIYOR YA DA RAHATLATIYOR.”
RENAN KOEN, MÜZİK TERAPİSTİ

Bebeğe olumlu duygular kodlama

Ses alanımız, duyduğumuz her sesten tutun da zihnimizde konuşan tüm seslere kadar çok geniş bir yelpazeyi kapsar. Farkında olmadığımız için her şeye müdahale edemesek de, bebeğimiz anne karnındayken ona bilinçli olarak güzel şeyler kodlayabiliriz. Kendi benliği oluşunca kullanacağı ses havuzunu bilinçli bir şekilde doldurabilmemiz de mümkün. Bebeğimin Şarkısı adlı çalışmada, ebeveynlerle önce uzun bir görüşme yapılıyor. Bu görüşme, ebeveynlerin kendi ses kayıtlarının öğrenildiği bir süreci içeriyor. Ardından, bu seslerin üzerinde çalışılıyor. O soru listesinin cevaplarında, anne ve babanın da daha önce hiç farkına varmadıkları, kendilerine çok iyi gelen ses kayıtları gizlidir. Bize iyi gelen her şey, zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımızın yanı sıra verimliliğimiz açısından da gereklidir. Öncelikle onlara iyi gelen sesler üzerinde bir farkındalık yaşamalarına aracı olunur. Bunu takip eden çalışmada ise, çiftten alınan bilgilerin rehberliğinde bebeğe en iyi gelecek, ona olumlu sesleri kodlayacak ses kolajı hazırlanır. Bu ses kolajını, aşağı yukarı 20-25 haftalıktan itibaren dünyaya gelene kadar her gün aynı saatte bebeğe dinletir ebeveynler. Doğum başladığı zaman yine aynı müzik açılır ve bebek doğum kanalından dünyaya gelinceye kadar bu müzik çalmaya devam eder. Güvenli alandan çıktığımız için aslında en büyük travmamız olan doğumda, bebek kendisini yine aynı güvenli alanda hisseder, bu müzik sayesinde. Daha sonraki günlerde, her bir probleminde aynı müziği çalmak, yine aynı güvenli ve huzurlu alana götürür bebeği.
Bu müzik sayesinde, bebeğimizin ses havuzuna mutlu, huzurlu, sağlıklı kodlar yerleştirmiş oluruz. Kendi benliğini oluşturduğu zaman kullanacağı ses havuzu bu kodlardan oluşmuş olur. Tabii ki her şey kontrol edilemez, ancak bilinçli olarak yapılan bu çalışmanın çok büyük faydası var. Aynı zamanda, yine aynı dönemden itibaren ona olumlu şeylerden bahsetmek, hayatın güzelliklerini anlatmak, güzel ve olumlu duygular iletmek, onu yaşama mutlu ve sağlıklı bir şekilde hazırlar. Ebeveyn için, bebeğinin, çocuğunun sağlıklı olması en büyük hediyedir şüphesiz; zihinsel, duygusal, fiziksel mutluluğu da bir o kadar.



Bir gün tüm yaşamınızı değiştirebilir!

Fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak daha iyi bir yaşam sürmeyi amaçlayan Global Wellness Day, 9 Haziran'da herkesi daha iyi bir yaşama "Evet" demeye çağırıyor.

Bir gün tüm yaşamanızı değiştirebilir mi? Global Wellnes Day'in yaratıcısı Belgin Aksoy Berkin "Evet" diyor. Geçirdiği kanser tedavisinden sonra kendisine dayatılan yeni yaşam standartlarına boyun eğmek yerine yaşam kalitesini artırmaya yönelik arayışlar içine giren Berkin, sporu ve sağlıklı yaşamı hayatının merkezine aldığında hayatının olumlu yönde değişmeye başladığını görüyor. İşte Global Wellness Day de bu değişimi mümkün olduğunca fazla insana yayma arzusundan doğuyor.

2012 yılından beri Global Wellness Day, "iyi yaşam" anlamına gelen "wellness" kavramının sağlıklı beslenme ve egzersizin dışında, psikolojik açıdan da insanın "bir bütün olarak" iyi olma hali olduğunu anlatmayı amaçlıyor. Sadece bireyleri hedeflemenin dışında, tüm ülkeleri ve vatandaşlarının refahını sağlayacak gerekli uygulamaları hayata geçirerek, onları egzersiz, sağlıklı beslenme ve spiritüel öğretiler ışığında kendilerini yeniden keşfetme sürecine yönlendiriyor.

Bu yıl 9 Haziran Cumartesi günü dokuzuncu kez kutlanacak Global Wellness Day kapsamında 110'dan fazla ülkede ve 4300'den fazla noktada ücretsiz iyi yaşam etkinlikleri düzenlenecek.

İstanbul Küçükçiftlik Park'ta gerçekleşecek organizasyonda yoga, pilates, zumba atölye çalışmaları, çok satan kitap yazarlarının sağlıklı yaşam seminerleri ve basketbol, resim gibi çocuk aktivitelerine yer verilecek.

Yine proje kapsamında okullar tatile girdikten sonra İstanbul'un Sultanbeyli ilçesindeki ve Amasya'nın Şahinler köyündeki okulların iç ve dış duvarları Global Wellness Day tarafından sağlanan maddi destek ve işgücüyle boyanacak. İstanbul ve Sapanca'da bazı parklarda gönüllü "plogging" aktiviteleri düzenlenecek. Ayrıca huzurevi ziyaretleri yapılacak.

Her yaştan insana uygun olarak tasarlanan ve tamamen ücretsiz olan Global Wellness Day'in sizin de hayatınızı nasıl değiştireceğini deneyimlemek için hazır olun.

Programla ilgili detaylı bilgi için www.globalwellnessday.org sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

7 adımda daha iyi bir yaşam

İyi yaşamı bir hayat tarzı haline getirmek için Global Wellness Day, bu yedi basit adımı atmayı öneriyor. Önemli olan, hepsi olmasa bile bunların en azından birkaç tanesini düzenli olarak günlük hayatın bir parçası haline getirebilmek.

1. Bir saat yürüyüş yapın.
2. Daha fazla su için.
3. Plastik şişe kullanmayın.
4. Doğal gıdalarla beslenin.
5. İyilik yapın.
6. Sevdiklerinizle aile yemeği yiyin.
7. Saat 22.00'de uyuyun.




UNITED KINGDOM
PORTUGAL
MADRID
LISBON
SPAIN
Acores (Port.)
Madeira (Port.)
Canary Is. (Sp.)
MOROCCO
ALGER
TUNIS
AL GERIA
LIBYA
EGYPT
TURKEY
IRAN
SAUDI ARABIA
A F R I C A
MAURITANIA
MALI
NIGER
CHAD
SUDAN
ETHIOPIA
SOMALIA
NIGERIA
ABUJA
N'DJAMENA
CENTRAL AFRICA
KENYA
D.R. CONGO
TANZANIA
ANGOLA
NAMIBIA

Bilinçli besin tüketimi

Ne yediğinizi biliyor musunuz?

Bir yerlerden kulağımıza çalınıyor; ormanlar yok ediliyor, hayvanlara işkence ediliyor, insanlar kötü koşullarda çalıştırılıyor ve küresel ısınma bütün hızıyla devam ediyor.

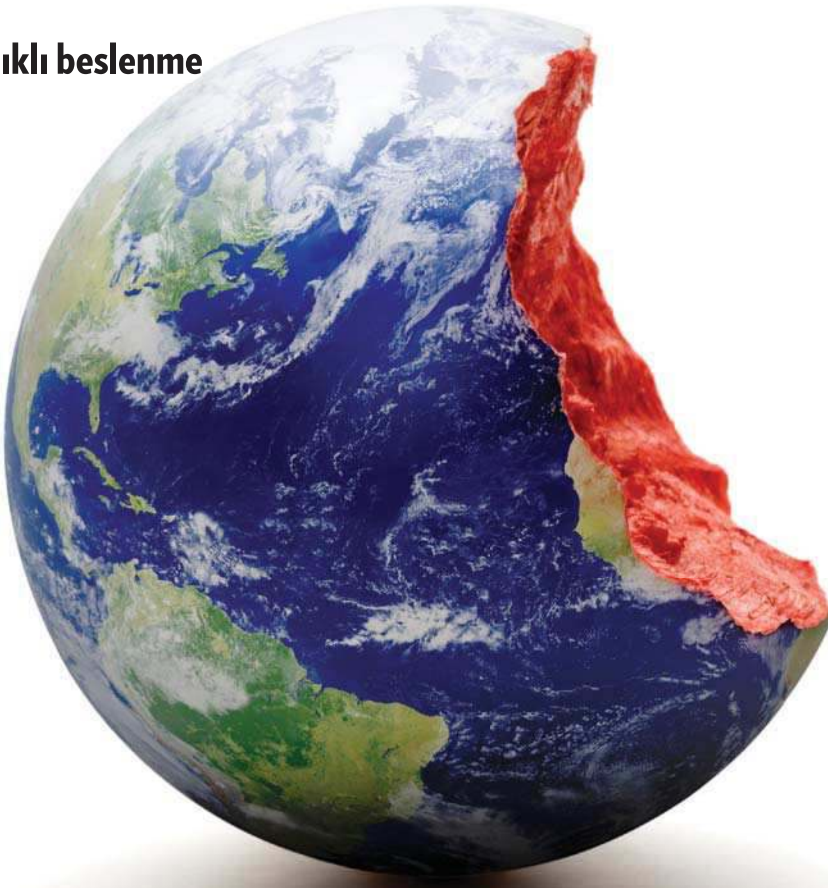
Peki, biz dünyamızı ve sağlığımızı korumak için üstümüze düşen görevleri yapıyor muyuz?

Yazı: **Nur Mehtap Cengiz**

Geçenlerde üniversiteden arkadaşlarımla beraber yemek yemek ve sohbet etmek için buluştuk. Ben hayatımın hiçbir döneminde aslında ne yediğimle çok ilgilenmedim. Üniversite, stajlar, mezuniyet, iş derken hiç bitmeyen bir koşuşturmanın içinde karnımı doyurmak benim için sadece ihtiyaçtı. Dışarıdayken acıktığımda kafelere, restoranlara veya ayaküstü bir şeyler atıştırabileceğim büfelere doğru yol alıyordum. Ancak herkes benim gibi değil.

Her zaman yediği içtiği şeyler hakkında dikkatli davranan arkadaşım, artık ayda sadece bir defa herhangi bir et ürünü (tavuk, balık, kırmızı et vs.) yediğini ve Türkiye'de yetişmeyen hiçbir meyveyi, sebzeyi tüketmediğini söyledi. Onu bir süre dinledikten sonra, "Sağlıklı yaşamaktan bahsediyorsun ama önceden daha fazla balık tüketirdin, artık daha az yiyeceğim diyorsun. Her sabah yumurta yerdin, onun da sayısını azaltmışsın. Ve sen tanıdığım, avokadoyu en çok seven insansın, yemeden nasıl duracaksın?" dedim. Bana bunun sadece sağlıklı beslenmeyle ilgili olmadığını, yediklerine hem sağlığı hem de vicdanı için dikkat ettiğini söyledi. Kalabalık arkadaş grubunun da etkisiyle sohbet konumuz değişse de bir sağlık editörü olarak konuştuklarımız çoktan dikkatimi çekmişti. Bu görüşmeden haftalar sonra internet sitelerinde sağlık konularıyla ilgili son haberlere bakarken, "eat responsibility" cümlesine denk geldim. Bu cümlenin tam karşılığı Türkçede yok. Fakat kişinin, tükettiği >>

ISTOCK



SORUNLARIMIZ ARASINDA BİR DE ET YEMEKLERİNDE, ÖZELLİKLE DE FAST FOOD ÜRÜNLERİNDE KULLANILAN "PEMBE BALÇIK" BULUNUYOR.

>> ürünler hakkında bilgi ve sorumluluk sahibi olması şeklinde açıklayabiliriz. Özellikle Avrupa ülkeleri ve Amerika'da oldukça ünlenen ve sağlık konusunda bu kelimeyi kullanmaktan hoşlanmasam da "trend" haline gelen bir konu. Aslında küreselleşen dünya nimetlerinin bize sağladıkları sayesinde hepimiz az çok bu haberleri duyuyoruz, okuyoruz veya en azından fısıltıları kulağımıza çalınıyor. Peki, aramızda kaç kişi bu konuya tam olarak hâkim?

Bilinçli tüketicilik

Aslında bu kavram sadece yiyecek tüketiminde kullanılmıyor, her türlü alışverişi kapsıyor. Kavramın tanımı ise; bir mal veya hizmeti satın alırken temel gereksinimini ön planda tutarak, güvenli ve sağlıklı olması için araştırma yapmak, tüketici haklarını bilmek ve savunmak şeklinde yapılıyor. Bu kavramı tamamen yemek konusuna entegre ettiğimiz zamansa, satın alıp evde tüketilen veya direkt dışarıda tüketilen yiyeceklerin tam olarak nereden geldiği, hangi işlemlerden geçtiği ve hatta orada çalışan kişilerin çalışma şartları gibi konular hakkında da bilgi sahibi olmak anlamına geliyor.

Et tüketimi

Vejetaryenler, veganlar ve et sevenler arasındaki en büyük tartışma konusu bu diyebiliriz. Et sevenlerin büyük bir çoğunluğu etin sağlığımız açısından birçok faydalı besin içerdiğini, bu nedenle de tüketilmemesinin hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sağlık problemlerine yol açabileceğini savunuyor. Diğer grupsa, etten alınacak besinlerin baklagiller ve tahıllarda bulunduğunu, eksik kalan besinlerin de gıda takviyeleriyle kolayca giderilebileceğini söylüyor.
Ancak artık her iki grubun da şikâyetçi olduğu ortak bir nokta var: Hayvanların yetiştiriliş şekli.
Tükettiğimiz etin "markası" hepimiz için önemli. Eğer bir kasap yerine marketten et alışverişi yapıyorsak, üzerinde yazanları dikkatlice okuyor, güvendiğimiz ya da az çok bilgi sahibi olduğumuz markanın ürününü alıyor veya almaya çalışıyoruz. Konu et olunca alışveriş kıstaslarımız arasına aynı zamanda maddi durum da giriyor. Bazı kimseler et alışverişi yaparken markadan ziyade fiyata bakmak durumunda kalabiliyor. Ancak bu hayvanların yetiştikleri yerler, kullanılan yemler, paketlenme ve transfer süreçleriyle ilgili tam bilgiye sahip olamıyoruz; ve tüketiciler bu konudan artık oldukça şikâyetçi.
Örnek vermek gerekirse, inekler çoğunlukla sağlıksız besi yerlerinde tutulup sağlıksız yemlerle besleniyor ve antibiyotikle tedavi ediliyorlar. Tavuklar zorlukla hareket edebildikleri küçücük kafeslerde veya yemin, suyun ve havalandırmanın bile kirli olduğu alanlarda tutuluyorlar. Sorunlarımız arasında bir de et yemeklerinde, özellikle de fast food ürünlerinde kullanılan "pembe balçık" bulunuyor. Pembe balçık konusunda yapılan tartışmaların iki yönü var. Bu tartışmalardan bahsetmeden önce pembe balçığın ne olduğunu açıklayalım. Büyükbaş kasaplık hayvanların değerlendirilmesi

aşamasında üç grup kesim ürünü ortaya çıkıyor. Bunlar; insan gıdası için uygun olan kısım, kesim artıkları (yan ürünler) ve kesim atıkları olarak sınıflandırılıyor. İnsan gıdası için uygun olanlar karkas ve sakatat ürünlerinden oluşurken, işkembe ve bağırsakların içindekiler kesim atıkları olarak genellikle gübre sanayiinde değerlendiriliyor. Bunların dışında kalan yağ, kemik, kan ve işkembe ise yan ürünler olarak farklı endüstrilerde kullanılıyor. Trimming, karkas üzerinden ürüne işleme veya taze tüketim amacıyla ayrılan et parçaları üzerindeki yağ, kemik ve diğer bağ doku parçalarının ayrılması işlemine verilen isim. Pembe balçık ise, trimming işlemiyle karkastan ayrılanlar üzerinde kalan etlerin düşük sıcaklıkta seperatör makineler yardımıyla yağlardan arındırılarak elde edilen, et ürünlerinde bileşen ve dolgu maddesi olarak kullanılabilen bir et kaynağı.
İlk olarak 2008'de kıyma ve kıyma bazlı ürünlerde yüksek oranda pembe balçık kullanıldığı haberleri basında yer aldı. Ve üretim aşamasında macun gibi görünen eti temizlemek için kullanılan amonyum hidroksitin insan sağlığına zarar verdiği yönünde yapılan haberler tüketicilerin dikkatini çekti. Bunun üzerine Amerika'da, ürün etiketlerinde belirtilmeksizin et ürünlerinde yüzde 15'e kadar pembe balçık kullanılmasına izin verildi. Avrupa ülkelerinde üretimi ve tüketimi yasak olan pembe balçıkla ilgili henüz Türkiye'de yasal bir düzenleme bulunmuyor. Tartışmalar iki ana konu üzerinde gerçekleşiyor; biri pembe balçığın uzun vadede insan sağlına zarar verebilme ihtimali, diğeri ise artan nüfusa karşın azalan besin kaynakları.
Sürekli fabrika çiftliğinde üretilen ve yetiştirilen hayvanların etini, sütünü tüketmek sağlığı birçok alanda olumsuz etkileyebiliyor. Bu nedenle et seven çoğu insan marka tercihinde bulunurken, hayvanların otlayan, çayırda dolaşarak beslenen veya mandırada yetişmiş olmasına dikkat ediyor. Ancak yine de besi hayvanına nasıl davranıldığı bizler için de hayati önem taşıyor, çünkü onların vücuduna ne girerse biz de aynılarını alıyoruz.

ISTOCK

Fabrikalarda hayvanların yetiştirilme şekilleri hem hayvanlara hem de çevreye zarar veriyor.

Tehlikeli meyveler

Palm yağı, margarinlerden dondurmalara, işlenmiş gıdalardan paketlenmiş ekmeklere, sıvı deterjanlardan şampuan, ruj ve ağdaya ve hatta biyolojik yakıtlara kadar birçok ürünün içerisinde bulunuyor. Palmiye ağacının meyvelerinden üretilen yağ, dayanıklı ve ucuz olması nedeniyle endüstri tarafından oldukça seviliyor. Anavatanı Batı Afrika olsa da yağış miktarı ve sıcaklığın yüksek olduğu Asya, Kuzey ve Güney Amerika'nın farklı bölgelerinde de yetişebiliyor. Palm yağının yüzde 85'i Endonezya ve Malezya'dan elde ediliyor. Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) palmiye yağının 200 dereceden yüksek ısıda rafine edilmesi halinde diğer bitkisel yağlardan daha çok kanserojen madde ortaya çıkarttığını söylüyor. Oysa palmiye yağı doğal kırmızı renginin değişmesi, kokusunun yok olması için yüksek ısılarda rafine ediliyor.
Palmiye yağının kullanılmasıyla ilgili soru işaretleri bunlarla sınırlı değil. Çevreci örgütler palmiye yağı üretiminin iklim değişikliği, hava kirliliği ve toprak erozyonuna neden olduğu konusuna da dikkat çekiyorlar. Greenpeace, palmiye yağının en büyük üretici ülkesi olan Endonezya'da üretimin geçen 25 yılda altı katına çıktığını belirtiyor. Üretimi artırmak >>

ÇEVRECİ ÖRGÜTLER PALMİYE YAĞI ÜRETİMİNİN İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ, HAVA KİRLİLİĞİ VE TOPRAK EROZYONUNA NEDEN OLDUĞU KONUSUNA DA DİKKAT ÇEKİYORLAR.

>> için şirketlerin yağmur ormanı alanlarını talan ettikleri ve yerine palmiye ağacı diktikleri eleştirisinde bulunuyor. Palm yağı üretimi için yok edilen ormanlarda bulunan turba kömürleri önemli oranda karbon barındırıyor. Turbalık alanların yok edilmesiyle birlikte büyük miktarda sera gazı salınımı gerçekleşeceği söyleniyor. Bütün bunların yanı sıra yağmur ormanlarının yok edilmesiyle kaplanlar, filler gibi birçok vahşi hayvan evsiz kalırken, orangutan gibi büyük maymunların kaçırılması ve ticaretinin yapılması da kolaylaşıyor.

Palmiye ağacının meyveleri, ucuz iş gücü sağlamak amacıyla Endonezya'nın Borneo ve Sumatra adalarının kırsal kesimlerinden getirilen, gelir durumu çok kötü olan ailelere hatta çocuklara toplatılıyor. Çocuklar fazlasıyla ağır meyve torbalarını taşımak ve her gün eğilerek yere düşen meyveleri saatlerce toplamak zorunda bırakılıyor. Dikenli ağaçlara tırmanırken yaşanan güneş çarpması, kesikler ve morarmalar işçilerin yaşadıkları ortak problemler arasında. Ayrıca çoğu çocuk işçi, uğraşları sonucunda ya çok az para alıyor veya hiç para alamıyor. Yani palm yağı endüstrisi hem bölgede yaşayan insanları, hayvanları hem de küresel ısınma sorunuyla sağlığımızı yakından ilgilendiriyor.

Palm yağının benzeri bir durum avokado meyvesi için de geçerli. Amerikalıların "süper yiyecek" diye adlandırdığı ve fiyatı gittikçe artan avokado, kozmetik sanayisinde ve gıda endüstrisinde bolca kullanılıyor. Mükemmel bir enerji kaynağı olan avokado, 100 gramda yaklaşık 167 kalori bulunduruyor ve avokadonun meyve eti diğer meyvelerden protein bakımından daha zengin oluşuyla biliniyor. Ayrıca fareler üzerinde yapılan deneylerde kansızlığı iyileştirici veya önleyici potansiyel bir değerinin olduğu vurgulanıyor.

Meksikalı çiftçiler, kendilerine çok daha fazla maddi kazanç sağladığı için Meksika'da bulunan çam ağacı ormanlarını yok ederek yerine avokado ağaçları dikiyor. Mexico National Institute for Forestry araştırmacısı Mario Tapia Vargas, "Çiftçiler çam ağaçlarını kesmese bile çam ağacı diplerine avokado ağacı dikiyorlar, yani eninde sonunda çamların tamamı kesilecek" diyor. Çam ağaçlarının kesilmesi aynı zamanda vahşi hayatı da olumsuz yönde etkiliyor. Avokado ağaçları diğerlerine göre suyu iki kat daha fazla emiyor.

Bu da ormanların ve hayvanların beslendiği bölgeyi etkiliyor. Greenpeace Meksika yetkilileri, "Ormanların yerlerinin değiştirilmesi ve suyun alıkonulmasının yanı sıra avokadoların paketlenip transfer edilmesi için çok sayıda tarım kimyasalları ve fazlaca oduna ihtiyaç duyuluyor. Bu faktörler de hem çevreye hem de yöre insanına zarar veriyor" diyor.

Ne yapabiliriz?

Bireysel olarak yaptıklarımız okyanusta bir damla gibi görünebilir, ancak sayımız arttıkça endüstri de isteklerimizin ve nasıl hareket ettiğimizin farkına varacaktır. Bilinçli yemek tüketiciliği konusunda izleyebileceğimiz birkaç adım bulunuyor.

1) Lokal yiyecekler: İnsan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsü olan "karbon ayak izini" azaltmak ve yiyeceğimiz ürünlerin besin maddelerini kaybetmemesi için ideal uzaklık 160 km diyebiliriz. Çünkü yiyecekler toplandığı andan itibaren içerisindeki besin değerlerini kaybetmeye başlıyor. Ayrıca yakıt ve otomobil emisyonu çevreye fazlasıyla zarar veriyor. Lokal yiyecekler tüketerek aynı zamanda yerel çiftçilere de destek oluyorsunuz.

2) Sezonun meyveleri-sebzeleri: Sizleri bilmiyorum ama ben Haziran ayı geldiğinde çilekleri düşlemeye, devam eden günlerde de dutları aramaya başlıyorum. Havaların iyice soğumasıyla birlikte de ortalıkta ne kadar mandalina varsa toplamaya başlıyorum. Çünkü insanlık, tarih boyunca sezonu olan meyveleri tüketti ve bu durum evrimle birlikte genlerimize işlendi. Sezonunda meyve-sebze tüketmek demek, ürünleri en olgun ve en mükemmel halleriyle tüketmek anlamına geliyor. Tam da bu yüzden kışın yediğimiz domatesin hiçbir tadı olmuyor.

3) Organik ürünler: Hayvansal ürünler, meyveler ve sebzeler şeklinde organik ürünleri ayırabiliriz. Organik meyve ve sebzelerden kastımız üretimde zirai ilaçların ve sentetik gübrelerin kullanılmıyor olması. Hayvanlarda da hormonlarla antibiyotiklerin kullanılmamış olması önemli. Bir diğer kıstasınız da hayvanların otlatılarak ve gezerek büyütülmesi olmalı. Çünkü sentetik gübreler, ilaçlar, sürekli kullanılan antibiyotikler uzun vadede doğuştan sakatlıklara neden olabiliyor, bakterilerin antibiyotiklere karşı direnç göstermesi gibi etkiler de gözleniyor. Eğer yapabiliyorsanız, kendi meyve ve sebzelerinizi kendiniz yetiştirin.

4) Daha az balık: Zavallı denizlerimiz gittikçe daha çok yağmalanmaya başladı ve daha çok kirleniyorlar. Kaçak avlanma denizlerdeki balık popülasyonunu azaltırken, balıkların maruz kaldığı ağır metaller onlarla birlikte vücudumuza girerek uzun vadede birçok sağlık problemine sebep oluyor.

5) İşlenmemiş yiyecekler: Paketlerde satılan yiyeceklerin "içindekiler" kısmını okumayı unutmamak ve hatta alışkanlık haline getirmek gerekiyor. Bu kısma baktığınızda yazılanların yarısını bile anlamıyorsanız, elinizdeki paketi bırakıp diğer seçeneklere yönelmelisiniz.

Limon, portakal, mandalina, bergamot veya greyfurt... Turunçgiller, mutfak ve kozmetik ürünlerinin vazgeçilmezi. Yağları ise aromaterapide kullanıldığında birçok fayda sağlıyor.

Canlandırıcı turunçgiller

HANGİ MEYVELER?

Turunçgillerin esansiyel yağları limon, misket limonu, bergamot, turuncu veya yeşil mandalina, greyfurt ve portakaldan elde edilir. Dört kilo limon esansı veya bir kilo portakal ve mandalina yağı elde etmek için 100 kiloluk meyve gerekir. Genellikle meyvenin kabuğu kullanılır ve soğuk sıkım veya rendeleme metoduyla işlenerek yağı çıkartılır. Aralarında sadece acı portakal, yaprakları veya çiçeğinin su buharıyla distile edilmesinden iki farklı esansiyel yağ verir.

FAYDALARI NELER?

Rahatlatıcı, dengeleyici ve sakinleştirici turunçgiller sinir sistemine olumlu etki eder. Aynı zamanda arındırıcı ve hazmettirici özellikleriyle mide bulantısını yatıştırırlar. Ciltte kullanıldığında dolaşıma yardımcı olur ve yorgun cilt derisini canlandırır. Güzel kokusuyla da bulunduğu ortamdaki kötü kokuları giderir. Limon yağı antiviral, temizleyici ve antiseptik özelliklere sahiptir. Bağırsak gazını giderir ve ağır yemeklerden sonra hazmı kolaylaştırır. İdrar sökücü, burun tıkanıklığı giderici ve selülit karşıtı greyfurt yağı, "zayıflatıcı" yağlar arasında sayılıyor. Tatlı portakal, rahatlatıcı ve sakinleştirici olduğu için uykuyu destekler. Yeşil mandalina ise aşırı hareketli çocukları rahatlatır ve kâbuslarla savaşır. Acı portakal mide ve bağırsakla ilgili her türlü hazım sıkıntısına fayda eder. Acı portakal çekirdeği yağı da tıpkı portakal çiçeği yağı gibi, rahatlatıcı ve depresyon karşıtıdır. Portakal çekirdeği yağı aynı zamanda egzama veya akne gibi cilt sorunlarında olumlu etki gösterir.

NASIL KULLANMALI?

Yağlar bir çay kaşığı bal veya zeytinyağıyla yutularak tüketilebilir. Cilde uygulanacağı zaman buğday yağı veya günlük kremle karıştırılarak kullanılması uygundur.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Esansiyel yağları cilde uygulamadan önce cildin ufak bir bölümünde alerji testi yapılır, aksi durumda kaşıntı yapabilir. Yağlar suyla seyreltilerek gece kullanılır, çünkü ışığa karşı duyarlıdırlar.

KİMLER KULLANMALI?

Hamileler ve emziren anneler dışında herkes kullanabilir. Üç yaşından büyük çocuklar ise, mandalina yağı hariç diğer yağları kullanabilir. Kanser veya AIDS gibi ağır tedavi gerektiren hastalıklar söz konusuysa kullanılmamalıdır, çünkü birçok ilacın etkisini azaltır. Safra sorunu olanların da acı portakal yağını kullanmamaları tavsiye edilir.

Haziran ajandası

TİYATRO

39 Basamak

Oyuncu kadrosuyla dikkat çeken 39 Basamak'ı henüz izlemediyseniz, bu fırsatı kaçırmayın. Demet Evgar, Engin Hepileri, Okan Yalabık ve Bülent Şakrak'ın rol aldığı 39 Basamak, gerilim atmosferiyle çevrelenen çılgın bir komedi tadında. John Buchan'ın 39 Basamak adlı romanından tiyatroya uyarlanan oyun, aynı zamanda Alfred Hitchcock tarafından 1935 yılında beyazperdeye de uyarlanmıştı. Oyunu 18-19 Haziran'da Zorlu PSM Drama Sahnesi'nde izleyebilirsiniz. Oyunun biletleri ise Biletix'te.
zorlupsm.com


39 Basamak

KONSER

Milky Chance

Indie folk'u reggae ve elektronik müzikle harmanlayan Alman grup Milky Chance, 27 Haziran'da Zorlu PSM'de sevenleriyle buluşuyor. Yeni albümleri "Blossom"un dünya turnesi kapsamında ülkemize de gelecek olan Milky Chance, konserde en sevilen şarkılarından "Stolen Dance" ve "Down by the River"ı da seslendirecek. Bol bol dans edeceğiniz keyifli bir yaz akşamı sizleri bekliyor.
zorlupsm.com

SEMİNER

Farkındalığın Bilimi

Amerikan Hastanesi bünyesinde hizmet veren Code Lotus Mindfulness Merkezi, 23 Haziran Cumartesi günü dünyaca ünlü yazar ve eğitimci Dr. Daniel J. Siegel'ı Sakıp Sabancı Müzesi the Seed'de ağırlayacak. "Farkındalığın Bilimi" başlıklı etkinlik kapsamında Türkiye'ye gelen Dr. Siegel, yaşam zincirinin meditasyon aracı olan "Farkındalık Çarkı"nı anlatacak.
sakipsabancimuzesi.org

BABALAR GÜNÜ

Kahvaltı Keyfi

17 Haziran Babalar Günü'nde babanıza zengin bir açık büfe kahvaltı eşliğinde keyifli bir gün yaşatmak ister misiniz? Kahvaltı sofralarımızın vazgeçilmez lezzetlerinden gözleme ve böreklere zengin menüsüyle dikkat çeken Mövenpick Hotel İstanbul'daki Azzur Restaurant'ta saat 06.00-12.00 arasında babanızla birlikte kahvaltının tadını çıkarabilirsiniz. Ayrıca tüm babalara yüzde 50 indirimin uygulanacağı kahvaltı büfesi kişi başı 75 TL.
movenpick.com/istanbul


Milky Chance

SERGİ

Yedi Günah

İnsanlığın burjuva hallerini "Yedi Günah" başlığı altında konu eden Ressam Cemal Erez, aslen din kökenli olan bu kavramı bütün tanrısal bağlarından ayrıştırarak, toplumsal bir olgunun incelenmesi için kavramsal çerçeve olarak kullanıyor. "Arsızlık" fikrini temel kavram olarak alan ve eserlerini bu çizgide yaratan Erez, insanın mülkiyet etrafında kurulmuş olan tarihsel durumunun izini sürmek için; şehvet, cimrilik, tembellik, oburluk, kıskançlık, kibir ve öfke hallerini sergide "Yedi Günah" olarak merkeze yerleştiriyor. Sergiyi 14 Haziran'a kadar Yapı Kredi Kültür Sanat'ta ziyaret edebilirsiniz.

sanat.ykykultur.com.tr



Yedi Günah

FESTİVAL

Tai Chi & Qigong Festivali

Türk Çin Kültür Derneği, İnterna Türkiye Tai Chi ve Qigong Platformu işbirliğiyle 31 Mayıs - 3 Haziran tarihleri arasında İzmir'de 3. Tai Chi & Qigong Festivali düzenleniyor. Üç gece, dört gün sürecek olan ve herhangi bir deneyim gerektirmeyen bu etkinlik deniz havasında, Tai Chi ve Qigong alanında onlarca farklı ustanın dersleri ve sunumlarıyla gerçekleşecek. Tai Chi, düzenli yapıldığında vücutta daimi akupunktur etkisi yaparak bedenin sahip olduğu iyileştirme potansiyelini uyarıp harekete geçiriyor ve uzun vadede yaşam kalitesini artırıyor. Qigong ise sükuneti, konsantre ve düzenli nefes alıp vermeyle bütünleştiren kişisel düzeyde bir disiplin. Her yaştan ve farklı sağlık seviyesindeki insanlar tarafından yetkin bir eğitmen gözetiminde uygulanabiliyor.

interna.org

İstanbul Müzik Festivali

23 Mayıs'ta başlayan 46. İstanbul Müzik Festivali 12 Haziran'a kadar hızını kesmeden devam ediyor. "Aile bağları" temasını merkezine alan bir programla müzikseverlerin karşısına çıkan festivalde konserlerin yanı sıra etkinlikler ve atölye çalışmaları da bulunuyor. 1 Haziran'da Aya İrini Müzesi'nde gerçekleşecek olan Joyce DiDonato & Il Pomo d'Oro "Savaşta ve Barışta" konserini ise kaçırmamanızı öneririz. Festivalin detaylı programına ise İKSV'nin web sitesinden ulaşabilirsiniz.

muzik.iksv.org

Cappadox

Bu yıl 14-19 Haziran tarihleri arasında "Sessizlik" temasıyla dördüncü kez düzenlenecek olan Cappadox, katılımcıları Kapadokya'nın katmanlı coğrafyasında gün boyu devam edecek müzik, çağdaş sanat, gastronomi, açık hava etkinlikleri, atölyeler ve sokak yemeklerini deneyimlemeye davet ediyor. Festival, yerel ve yabancı sahneden birçok sanatçıyı da bir araya getiriyor.

cappadox.com

ÇOCUKLARA ÖZEL

Stop-Motion Animasyon Atölyesi

Açık Diyalog İstanbul'da Stop Motion Animasyon atölyeleri devam ediyor. Fotoğraf sanatçısı Tuğba Özer'in eğitmenliğindeki atölyede, çocuklar animasyon film dünyasının perdesini aralayarak filmlerin nasıl yapıldığını ve hangi aşamalardan oluştuğunu öğreniyorlar. Ortak bir hikâye kurgulayıp bu kurgu için karakter ve dekor hazırlıyorlar. Sonrasında da teknik ekipmanlarla çekim yapılıyor ve atölye öğrencilerinin hazırladığı animasyon film ortaya çıkıyor. 7-9 ve 10-12 yaş için düzenlenen atölye 3 Haziran Pazar günü saat 13.00-15.00 arasında gerçekleşecek. Kontenjan sınırlı sayıda olduğu için önceden kayıt yaptırmanızda fayda var.

opendialogueistanbul.com

SERBEST KÖŞE



Ferhat Jak İçöz
Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapist ve Varoluşçu Akademi Klinik Direktörü.

Olmak ya da sahip olmak

Materyalizmden uzaklaşmak huzur getiriyor mu?

S

Son zamanlarda, belki birkaç yıldır, sadeleşmeye, küçülmeye ve daha azıyla yetinmeye dair genel bir eğilim ortaya çıktı. Minimalist bir tavırla evlerimizi nasıl daha az eşya ile daha huzurlu hale getirebileceğimiz ve de nasıl daha az kıyafet ile daha sade yaşayabileceğimiz kitaplarda sıkça tartışılır oldu. '90'ların modası fast food geride kalırken slow food akımı kendini gösterdi. Hızlı, ayakta, koştururken yemek değil, oturarak, her bir üzümün tadının farkına vararak yemenin mutluluğu getireceğini -ve tabii ki kiloları da götüreceğini- konuşur olduk. Sonuç olarak miktarlar üzerinden bir ikilemin ortasında bulduk kendimizi; fazlasını hedeflemek iyi midir (ki günümüz iş düzeni hâlâ bunu talep etmektedir) yoksa azı daha mı iyi gelir?

Erich Fromm 42 yıl önce, "Sahip Olmak ya da Olmak" kitabında sürüklendiğimiz yeri çok güzel tespit etmiştir. İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde insanlığa sınırsız mutluluğun, bolluğun ve doğa üzerinden hâkimiyetin vaat edildiğini kaleme döken Fromm, bu sözlerin havada kaldığını, çünkü böylesine sınırsız bir kaynağa sahip olmadığımızı ifade eder. Fromm'a göre, **aslında daha fazlasına sahip olarak tanrılaşacağımızı zannederken, büyük bir hayal kırıklığına uğradık.** Søren Kierkegaard karşılaştığımız bu durumu insan olmanın temel eksikliğiyle açıklar. Bir sonraki adımda ne olacağımızı bilemediğimiz için sürekli kaygılıyızdır. Materyalizm de bu kaygıdan kaçmanın yollarından biri olarak ortaya çıkar. Etrafımızı yeterince güzel nesnelerle donatırsak, her gün bunlara daha fazlasını ve daha yenisini katarsak, hayatın temel belirsizliğini ve tekinsizliğini alt edebileceğimizi sanıyoruz. Fromm'un buna karşın önerisi ise "olmaya odaklanmak". Sahip olmaya odaklı yaşadığımızda kuruyan ve çoraklaşan iç dünyamız, ancak olmaya odaklandığımızda tekrar yeşerecektir.

Aşırı üretim-tüketim dinamiğinin nasıl bir yere gittiğine dair gözümüz açılmaya başladı. Biz insan türü olarak dünyanın tüm kaynaklarının hâkimi miyiz? Dünyadaki tüm hammaddeler, ki diğer birçok canlıyı da "hammadde" olarak görüyoruz, bizim için mi var? Bir psikolog olarak asıl şunu sormak isterim; bu kadar tüketmek bireysel olarak bize iyi geliyor mu? Bazı tüketimleri ayıplarken, bazılarını pek destekliyoruz. Bunun ötesinde düşünmek mümkün mü? Örneğin kitap alışverişi görece daha masum ve hatta iyi olarak gördüğümüz bir tüketim hali. O zaman şu senaryolardan hangisi bize daha çok huzuru getirir? Haftada 5-10 kitap satın alıp, ayda sadece iki tanesini okuyabilip, kütüphanemizde binlerce okuyamadığımız kitabı biriktirmek mi, yoksa yeni çıkan kitapları takip edip, gerçekten okuyabileceğimiz kadar kitap alıp, okuduğumuz, deneyimlediğimiz kitaplardan oluşan bir kütüphanemiz olması mı?

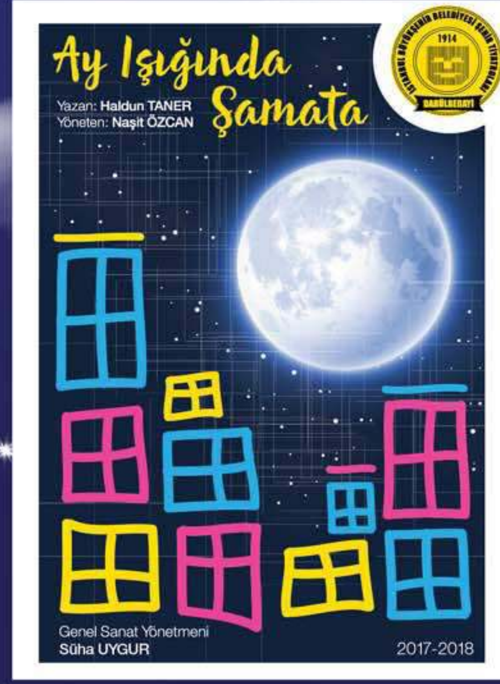
Öbür uçta ise tüm maddesel dünyadan arınmaya kadar giden, sert bir disiplin önerilir. Eğer arzularımızı tamamen yok edersek ve dünyevi her şeyle bağlarımızı koparırsak, acıdan ve mutsuzluktan uzak bir hayat yaşayabileceğimizi öne süren yaklaşımlar da mevcut. Böylesine sert bir anti-materyalist rejim ne kadar iyi gelecektir bizlere? Rahatlıklarımızdan ve konforlarımızdan arınmak şart mı?

Sanki cevap o ya da bu reçetede değil. Tam aksine, reçeteler bizi mahvediyor. Reçete uygulamak demek, kendimizi yok saymak demek. O zaman ne yapmalı? **Belki de cevap, kendimize ve hayatımızın her parçasına sahip çıkmaya devam ederek yaşamaktadır.** Epikür, daha fazlası için çalışmak yerine kendimize yetecek bir yaşam düzeni kurmanın bizlere barışı, özgürlüğü ve acısızlığı getirdiğini iddia etmiştir. Belki de cevap üç senede bir bilgisayarımızı değiştirmeden, her yaz yeni bir tişört koleksiyonu düzmeden, her hafta sonu kendimizi kaybedercesine yemekler yiyip, kitap alışverişleri yapmadan, elimizde olanlara iyi bakıp uzun zamanlar kullanabileceğimiz, onları deneyimleyebileceğimiz bir hayatta saklıdır. Belki de değildir.

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Şehir Tiyatroları 1914

HARBİYE AÇIKHAVA YAZ OYUNLARI







CEMİL TOPUZLU AÇIKHAVA TİYATROSU - SAAT: 21.15

2-3 HAZİRAN
CİBALİ KARAKOLU

6 HAZİRAN
AY IŞIGINDA ŞAMATA

8-9 HAZİRAN
BİZİM AİLE

Genel Sanat Yönetmeni **Süha UYGUR**

sehrintiyatrosu | sehir_tiyatrosu | sehirtiyatrolari | sehirtiyatrolari1914